



Qué monas
mis hormonas

Guía práctica de alimentación

🌿 Cómo potenciar tu progesterona de forma natural



Dra. Isabel · Ginecología y Salud Hormonal

Introducción

La progesterona es una hormona esencial para el ciclo menstrual, la fertilidad, el embarazo y el bienestar emocional. Un déficit puede provocar ciclos irregulares, dificultad para concebir, síntomas premenstruales intensos y cambios en el estado de ánimo. Su producción disminuye con la edad, el estrés crónico, la falta de sueño, la exposición a tóxicos y una alimentación deficitaria. La buena noticia es que, con una nutrición adecuada y ciertos hábitos de vida, es posible favorecer sus niveles de forma natural.



Qué monas
mis hormonas

Alimentos que apoyan la producción de progesterona

-  Vitamina B6

Plátano, salmón, pollo, pavo, garbanzos. Fundamental para la síntesis hormonal.

-  Magnesio

Espinacas, almendras, aguacate, semillas de calabaza. Reduce el estrés y favorece la ovulación.

-  Vitamina C

Kiwi, fresas, cítricos, pimientos rojos. Estimula la producción de progesterona en ovarios.

-  Zinc

Ostras, calabaza, semillas de sésamo, cacao puro. Apoya la función ovárica.

-  Ácidos grasos omega-3

Salmón, sardinas, semillas de lino y chía. Reducen la inflamación y favorecen síntesis hormonal.

-  Remolacha

Fuente de antioxidantes y nitratos, mejora la circulación y el ambiente uterino. Considerada un alimento estrella.

-  Proteínas de calidad

Huevos, pescado, legumbres. Base para la producción hormonal.

Consejos para mejorar tu progesterona

1. Mantén un peso saludable y evita dietas extremas.
2. Reduce el estrés con meditación, ejercicio moderado y descanso adecuado.
3. Evita exceso de alcohol, cafeína y tabaco, que alteran los niveles hormonales.
4. Incluye grasas saludables en tu dieta diaria (aguacate, aceite de oliva, frutos secos).

Mitos y verdades sobre la progesterona

-  Mito: La progesterona solo importa en el embarazo.
-  Verdad: También es clave en el ciclo menstrual, el bienestar emocional y los síntomas perimenopáusicos.
-  Mito: No se puede mejorar de forma natural.
-  Verdad: La nutrición y los hábitos de vida influyen de manera decisiva.
-  Mito: Todas las mujeres producen la misma cantidad.
-  Verdad: Los niveles cambian según la edad, el estilo de vida y la salud general.

Qué monas
mis hormonas