



En lugar de mirar la pérdida de peso como tu único objetivo te animo a centrarte en otros factores que puedes mejorar que no tienen nada que ver con un número en la báscula.

- Los síntomas están mejorando (menos acné, menos pérdida de cabello)
- Periodos regulares
- Se duerme mejor
- Comiendo conscientemente (disminución de ansiedad y fatiga)
- Mejor estado de ánimo
- Los resultados del laboratorio han mejorado
- Mejor ovulación

Agenda tu cita online
al 452 527-67-11



NUTRICIÓN SÍNDROME DE OVARIO POLIQUÍSTICO

Entendiendo qué es



Mayra García Mondragón
Especialista en Nutrición Clínica
Cédula 6873059, Ced. Esp. 8347001

¿QUÉ ES EL OVARIO POLIQUÍSTICO?

El síndrome de ovario poliquístico (SOP) es un trastorno endocrino común en mujeres en edad reproductiva, que conduce a anomalías reproductivas, metabólicas y hormonales

¿QUÉ ALTERACIONES SE TIENEN?

- Resistencia a la insulina que se manifiesta por coloración en cuello, axila e ingle
- Exceso de andrógenos
- Disfunción ovulatoria
- Fatiga, acné, depresión
- Ansiedad
- Periodos menstruales irregulares
- Los ovarios poliquísticos
- Dificultad para concebir

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- Lleva adecuadamente tu plan de alimentación.
- Objetivo (perder del 5 al 10% de tu peso, eso normalizará la ovulación y disminuirá la resistencia a la insulina).
- Realiza tus 5 tiempos de comida diario .
- Reduce el consumo de alcohol, cafeína y sal
- Consume los suplementos que te hemos recomendado
- Centrarse en cereales integrales, frutas, verduras , alimentos con proteínas magras y leche, queso o yogur bajos en grasa o sin grasa.



SUPLEMENTACIÓN

1. Uso de inositol + ácido fólico
2. Uso de omega 3
3. Uso de colágeno hidrolizado
4. Antioxidantes
5. Selenio
6. Probióticos



- El tratamiento y uso de suplementos debe ser individualizado, no siempre se requiere tomar todos.

Pros y contras Metformina en SOP



PROS

Disminuye niveles de glucosa e insulina

Ayuda a regular los ciclos Menstruales

Ayuda a mejorar los Niveles de colesterol

Ayuda a mejorar el Acné, y el crecimiento de Vello



CONTRAS

Riesgo de déficit de vitamina B12

Náuseas, gas, Distensión abdominal y malestar en general

