

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 más (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



Mayra García Mondragón
Especialista en Nutrición Clínica
Cedula 6875059, Ced. Esp. 8347001

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	 CONTRAS
 Disminuye niveles de glucosa e insulina	 Riesgo de déficit de vitamina B12
 Ayuda a regular los ciclos Menstruales	 Náuseas, gas, Distensión abdominal y malestar en general
 Ayuda a mejorar los Niveles de colesterol	
 Ayuda a mejorar el Acné, y el crecimiento de Vello	