

# NUTRICIÓN

## MIOMAS UTERINOS



ENC. MAYRA GARCÍA  
MONDRAGON  
ESPECIALISTA EN NUTRIOLOGÍA CLÍNICA



# INTRODUCCIÓN



1

Los fibromas uterinos, también conocidos como leiomiomas o miomas, son los tumores uterinos benignos más comunes.

Están constituidos de matriz extracelular, colágeno, fibronectina y proteoglicanos. Aparecen en 60% de las mujeres antes de los 40 años de edad, y en 80% de las mujeres antes de los 50 años de edad, y pueden ocasionar infertilidad.

2

## Síntomas

- Sangrado uterino en 60%, que en muchos casos no tiene relación con el tamaño o número de miomas.
- Dolor pélvico puede ser por efecto de compresión en 25% de los casos; la masa del mioma puede ejercer presión sobre los órganos adyacentes
- Dificultades para la concepción



# FERTILIDAD Y MIOMAS: POSIBLES EFECTOS ADVERSOS



3

- Distorsión de la cavidad endometrial
- Aumento de la distancia en el viaje del espermatozoides para alcanzar las trompas uterinas
- Alteración en el transporte de los gametos o Aumento del tamaño y contorno del útero, que puede alterar la implantación.
- Alteración en el suministro sanguíneo al endometrio, que afecta la nidación o Interferencia con la función de la unión útero-tubárica, que afecta el flujo sanguíneo, o irrita el miometrio

4

Nutriente	Efecto	Procesos potencialmente involucrados
Verduras y frutas verdes	Decrece	Fuentes de nutrientes bioactivos con diferentes propiedades
Zanahorias y carotenoides Vitamina C and E	Ningún efecto informado	
Vitamina A	En Debate	Fuente de retinoides capaces de afectar la proliferación de células de leiomiomas y el crecimiento de leiomiomas en modelos animales
Folatos	Ningún efecto	
Carne roja - jamón	En debate	Incrementan el nivel de estradiol
Pescado	En debate	Efecto proliferativo por policlorados bifenilos (disruptor endócrino)
Vitamina D	Disminuye su tamaño	Inhibición del crecimiento





# FERTILIDAD Y MIOMAS: SUPLEMENTACIÓN

5

<b>Fresa</b>	<b>Aumenta la apoptosis de las células de mioma uterino</b>
<b>Cúrcuma</b>	Aumentar la apoptosis del riesgo de mioma uterino
<b>Quercetina</b>	Efecto anti proliferativo
<b>Indol-3-Carbino</b>	Efecto anti proliferativo
<b>Licopeno</b>	Disminuye el tamaño y la incidencia de mioma uterino.
<b>Resveratrol</b>	Disminuye la proliferación de células de mioma
<b>Omega 3</b>	Disminuye la inflamación

6

La ingesta de frutas frescas y verduras crucíferas puede reducir la incidencia de miomas uterinos.



ENC. MAYRA GARCÍA  
MONDRAGON  
ESPECIALISTA EN NUTRIOLOGÍA CLÍNICA

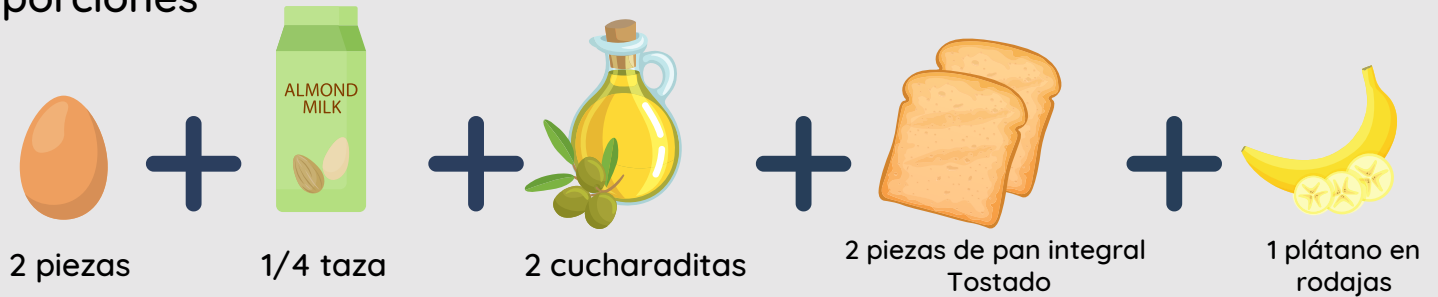


# ALGUNOS EJEMPLOS DE DESAYUNO

Avocado Toast: preparación que aporta grasas monoinsaturadas + vit E + fibra



Banana French Toas: preparación alta en potasio, receta para 2 porciones



Omelette de vegetales y hierbas







ENC. MAYRA GARCÍA  
MONDRAGÓN  
ESPECIALISTA EN NUTRIOLOGÍA CLÍNICA

# NUTRICIÓN MIOMAS UTERINOS

MAYRA GARCÍA MONDRAGÓN

ESPECIALISTA EN NUTRIOLOGÍA CLÍNICA  
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS DICIEMBRE 2021  
EN COLABORACIÓN CON **IINED** (INSTITUTO DE  
CAPACITACIONES EN NUTRICIÓN CLÍNICO DEPORTIVO)

## AVISO:

ESTA GUÍA FUE ESCRITA PARA INFORMACIÓN Y NO COMO  
UN MANUAL MÉDICO O ASESORAMIENTO MÉDICO NUTRICIO  
PERSONALIZADO