



NUTRICIÓN

MIOMAS UTERINOS



ENC. MAYRA GARCÍA
MONDRAGON
ESPECIALISTA EN NUTRICIÓN 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 esperma 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



ENC. MAYRA GARCÍA
MONDRAGON
ESPECIALISTA EN NUTRIOLOGÍA CLÍNICA

FERTILIDAD Y MIOMAS: SUPLEMENTACIÓN



5

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

6

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



ALGUNOS EJEMPLOS DE DESAYUNO

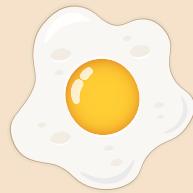
Avocado Toast: preparación que aporta grasas monoinsaturadas + vit E + fibra



2 piezas de pan integral
Tostado



1/2 aguacate
Para untar

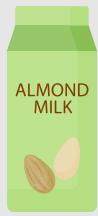


2 piezas de huevo frito

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



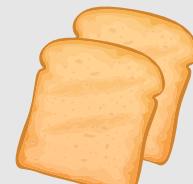
2 piezas



1/4 taza



2 cucharaditas



2 piezas de pan integral
Tostado



1 plátano en
rodajas

Omelette de vegetales y hierbas



2 piezas



1 cucharadita



1/2 pza. jitomate
cebollín picado



2 champiñones
Picados



1/2 pimiento
morrón picado



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