

SOP: nutrición para tus hormonas

Alimentos que **mejoran la resistencia a la insulina**, la base del SOP: ricos en fibra, proteína, grasa buena y de bajo índice glucémico.



Verduras y hortalizas

Recomendado

Fibra que mejora la resistencia a la insulina.



Legumbres

Recomendado

Hidratos de absorción lenta y proteína vegetal.



Cereales integrales y avena

Recomendado

IG bajo; ayudan a controlar la glucosa.



Pescado azul

Recomendado

Omega-3 antiinflamatorio; mejora el perfil hormonal.



Aceite de oliva virgen extra

Recomendado

Grasa saludable antiinflamatoria.



Frutos secos

Recomendado

Grasa buena que mejora la sensibilidad a la insulina.



La clave: controlar la insulina y la inflamación

Prioriza hidratos integrales de bajo IG, proteína y grasa saludable en cada comida para estabilizar la glucosa. Perder algo de peso (si sobra) y el ejercicio mejoran mucho el SOP y la ovulación.

SOP: nutrición para tus hormonas

Alimentos que **mejoran la resistencia a la insulina**, la base del SOP: ricos en fibra, proteína, grasa buena y de bajo índice glucémico.



Proteína de calidad (huevo, aves)

Recomendado

Sacia y equilibra la glucosa.



Fruta entera de bajo IG

Recomendado

Frutos rojos, manzana; con su fibra.



Canela y especias

Recomendado

La canela puede ayudar con la glucosa.



Verduras de hoja verde

Recomendado

Antioxidantes y folato.



Lácteos sin azúcar

Recomendado

Mejor naturales; evita los azucarados.



Semillas de lino

Recomendado

Pueden ayudar a equilibrar las hormonas.



La clave: controlar la insulina y la inflamación

Prioriza hidratos integrales de bajo IG, proteína y grasa saludable en cada comida para estabilizar la glucosa. Perder algo de peso (si sobra) y el ejercicio mejoran mucho el SOP y la ovulación.

SOP: nutrición para tus hormonas

Alimentos que **disparan la insulina y la inflamación**. El azúcar, los refinados y los ultraprocesados son los principales a controlar.



Azúcar y dulces

Evitar

Empeoran la resistencia a la insulina, base del SOP.



Refrescos y zumos

Evitar

Azúcar líquido; el peor para la glucosa.



Bollería y harinas refinadas

Evitar

IG alto; descontrolan la insulina.



Pan blanco y arroz blanco

Con moderación

Elige integral para mejor control glucémico.



Ultraprocesados

Evitar

Proinflamatorios; empeoran el cuadro.



Fritos y comida rápida

Evitar

Grasa de mala calidad e inflamación.



Lo que empeora el SOP: azúcar y refinados

El azúcar, los zumos y las harinas refinadas descontrolan la insulina, que está en la raíz del SOP. Reducirlos, junto al ejercicio, es lo que más mejora los síntomas y la regularidad del ciclo.

SOP: nutrición para tus hormonas

Alimentos que **disparan la insulina y la inflamación**. El azúcar, los refinados y los ultraprocesados son los principales a controlar.



Cereales de desayuno azucarados

Evitar

Mucho azúcar; mejor avena.



Embutidos y carnes procesadas

Con moderación

Proinflamatorios; ocasional.



Alcohol

Con moderación

Calorías vacías; afecta al hígado y las hormonas.



Snacks salados refinados

Con moderación

Harina refinada que sube la glucosa.



Salsas azucaradas

Con moderación

Azúcar oculto; revisa etiquetas.



Postres lácteos azucarados

Con moderación

Mejor yogur natural sin azúcar.



Lo que empeora el SOP: azúcar y refinados

El azúcar, los zumos y las harinas refinadas descontrolan la insulina, que está en la raíz del SOP. Reducirlos, junto al ejercicio, es lo que más mejora los síntomas y la regularidad del ciclo.