



Nutrición para el síndrome de ovario poliquístico

Alimentarse para la salud cuando se tiene síndrome de ovario poliquístico (PCOS por sus siglas en inglés)

Alimentarse para tratar el síndrome de ovario poliquístico (SOP) no es muy diferente de lo que se aconseja a muchas personas que se alimenten para estar lo más saludables que les sea posible. Sabemos que las mejoras en los patrones de nutrición y alimentación pueden:

- Reducir los niveles de insulina y *andrógeno* (hormona masculina)
- Reducir muchos de los síntomas físicos del SOP
- Causar que se produzca la ovulación
- Mejorar su salud general y su estado de ánimo

Consuma una dieta bien equilibrada

Es mejor ingerir una variedad de alimentos saludables que le dan a su cuerpo un balance de carbohidratos, proteína y grasa.

Carbohidratos

Los carbohidratos saludables incluyen granos enteros, frutas, verduras, legumbres (frijoles) y leche. Porciones moderadas de estos alimentos provocan ascensos suaves en la insulina después de ingerirlos, y esto ayuda a mantener estables los niveles de azúcar en la sangre. La fibra en la mayoría de estos alimentos retrasa el aumento de azúcar en la sangre. La proteína en la leche y otros productos lácteos retrasa el aumento de azúcar en la sangre.



Una dieta balanceada incluye una variedad de alimentos saludables.

Algunos consejos sobre los carbohidratos:

- Distribuya sus alimentos con carbohidratos de manera uniforme a lo largo del día. Lo ideal es de 2 a 3 porciones en cada comida si usted desea perder peso, y de 3 a 4 porciones en cada comida si usted desea mantener su peso actual.
- Una porción de carbohidratos es igual a: Una rebanada de 1 onza de pan integral, una tortilla de 6 pulgadas, una fruta pequeña, 1/2 taza de fruta fresca, 1/2 taza de legumbres (frijoles), 1/2 taza de cereal integral, 1/3 taza de pasta de grano entero o arroz integral, 3 tazas de palomitas de maíz o 1 taza de leche o yogur.

- Si le gusta comer cereales envasados, lea las etiquetas de información nutricional antes de comprar. Elija marcas con:
 - 5 gramos o menos de azúcar por porción
 - 5 gramos o más de fibra por porción

Proteínas

Las proteínas ayudan a que se curen nuestros cuerpos. La proteína no queda convertida en glucosa, por lo que no eleva los niveles de insulina en la forma en que lo hacen los carbohidratos.

Alimentos con proteínas saludables incluyen:

- Carne magra y aves de corral
- Pescado y otros mariscos
- Huevos
- Leche y otros productos lácteos con bajo contenido de grasa o leche descremada
- Legumbres (frijoles)
- Nueces
- Soja

Grasas

Al igual que las proteínas, las grasas que ingerimos no se descomponen en glucosa. Sin embargo, las grasas pueden tener un efecto negativo en los niveles de insulina, de modo que es importante ingerir solamente cantidades moderadas de grasas. Necesitamos un poco de grasa en nuestra dieta para ayudar a que nuestros cuerpos absorban los nutrientes. Sin embargo, recuerde que las grasas tienen más del doble de calorías por gramo que los carbohidratos y las proteínas.

Algunas fuentes saludables de grasas incluyen:

- Los pescados grasos (atún, salmón, trucha y otros)
- Suplementos de aceite de pescado
- Nueces y semillas
- Yemas de huevo
- Aceites de canola y oliva
- Aguacate

Limite la cantidad que ingiere de este tipo de grasas no saludables:

- Las grasas saturadas (en las fuentes alimenticias de origen animal)
- Las grasas trans (en muchos alimentos fritos y procesados)

Puede evitar las grasas menos saludables mediante la elección de carne y productos lácteos magros y con bajo contenido de grasa, y limitando los alimentos tales como galletas, postres y pasteles comprados en la tienda y las patatas fritas.

Algunos consejos sobre las grasas saludables:

- Incluya en su dieta algunos pescados grasos, nueces y calabaza y semillas de lino (linaza). Contienen ácidos grasos esenciales omega-3 que ayudan a mejorar los niveles de colesterol y protegen contra las enfermedades del corazón.
- Si no le gustan estos alimentos, trate de usar suplementos de aceite de pescado.

Planificación de las comidas y refrigerios

- **Base sus comidas y meriendas en porciones de carbohidratos saludables e incluya un poco de proteína o grasa.** Esta combinación de alimentos ayudará a que la glucosa y la insulina en la sangre se eleven lentamente y permanezcan en un nivel saludable entre comidas. También puede ayudar a que se sienta satisfecho durante más tiempo.
- **Cambie el patrón de alimentación para incluir comidas más pequeñas con aperitivos en el medio.** Esto también ayudará a mantener estables los niveles de azúcar e insulina en la sangre e impedirá que sienta demasiada hambre. Comer cada 3 a 5 horas funciona bien para muchas mujeres con síndrome de ovario poliquístico u otros problemas de azúcar e insulina en la sangre.
- **Pruebe estos alimentos con alto contenido de nutrientes para sus refrigerios:**
 - Almendras u otros frutos secos o frescos
 - Yogur con bajo contenido de grasa o sin grasa
 - Tostadas de pan integral con mantequilla de nueces
 - Palitos de vegetales y puré de garbanzos
 - Queso o atún con galletas integrales
 - Requesón con bayas u otras frutas
- **Evite las bebidas azucaradas y los alimentos que contienen hidratos de carbono refinados, como los dulces, cereales azucarados, pasteles y repostería, pan blanco y cualquier producto elaborado con azúcar o harina blanca.** Estos alimentos pueden causar niveles altos de azúcar y de insulina en la sangre.

Consejos para una alimentación saludable

He aquí más consejos para una alimentación saludable:

- Aprenda y practique una alimentación “consciente”. Esto significa comer sólo cuando su cuerpo necesita combustible, no cuando usted esté aburrida o si tiene un antojo.

- Coma por lo menos 5 porciones completas de frutas y verduras todos los días. Estos alimentos están llenos de nutrientes y la mayoría tienen un bajo contenido de calorías. Junto con las vitaminas, minerales y antioxidantes, se obtiene importantes *fitoquímicos* (compuestos de plantas naturales) que pueden ayudar a aliviar los desequilibrios hormonales que vienen con el SOP.
- Si le gusta el jugo de fruta, elija marcas que sean 100% jugo real y beba con moderación. La fruta entera es una opción más saludable que el jugo de la fruta, ya que contiene fibra. Esto significa que sus azúcares naturales se absorben más lentamente que los azúcares en el jugo.
- Limitar o evitar la cafeína, los edulcorantes artificiales y la nicotina. Estos pueden aumentar los niveles de insulina, incluso si usted no tiene altos niveles de glucemia.
- Mantenga un diario de alimentos que le ayude a ver sus patrones de alimentación con claridad. Esto hace que sea más fácil encontrar áreas en las que se podía realizar cambios.

Moverse por la salud

Junto con una dieta equilibrada, hacer ejercicio físico regular puede ayudar con muchos de los asuntos y problemas de salud del SOP. Conseguir estar y mantenerse activa puede ayudarle a:

- Mejorar la ovulación
- Mantener su peso
- Mantener su nivel de colesterol y la presión arterial en un rango saludable

Al aumentar su actividad física, su cuerpo también puede absorber más glucosa sin ayuda de la insulina. Esto significa que el páncreas no tendrá que producir tanta insulina.

Otros beneficios del ejercicio

La actividad física también puede ayudar a reducir el estrés. Reducir el estrés es importante para su salud por muchas razones:

- El estrés crónico puede aumentar los niveles de la hormona *cortisol*:
 - El cortisol hace que sea fácil almacenar grasa alrededor de los órganos abdominales. Esto es especialmente cierto si usted tiende a comer más cuando se siente estresada.
 - El cortisol también puede empeorar los desequilibrios de estrógeno. Esto puede interferir con la normalidad de los períodos menstruales y la fertilidad.
- El estrés también hace que el cuerpo tome la glucosa del almacenamiento y la libere en la sangre. Esto hace que suban los niveles de insulina, lo cual también puede causar que usted almacene grasa corporal.

El ejercicio es bueno para la mente, también. Moverse con más frecuencia puede estimular su estado de ánimo y mejorar su imagen corporal.

¿Cuánto ejercicio necesita usted? Planee hacer 30 minutos de actividad moderada al día, como caminar a paso ligero. Hacer actividad ligera, además de una actividad moderada cada día, también es útil. Le ayudará a reducir la cantidad de tiempo que usted podría pasar mirando televisión, usando la computadora, u otras cosas inactivas.

Para enterarse más sobre el SOP y la nutrición

Libros en inglés

- ***The PCOS Diet Plan: A Natural Approach to Health for Women with Polycystic Ovary Syndrome.*** Hillary Wright (2010).
- ***The PCOS Workbook: Your Guide to Complete Physical and Emotional Health.*** Angela Grassi (2009).
- ***Appetite Awareness Workbook: How to Listen to Your Body and Overcome Bingeing, Overeating and Obsession with Food.*** Linda W. Craighead, PhD (2006).
- ***Intuitive Eating***, 3rd edition. Evelyn Tribole & Elyse Resch (2012).
- ***Before Your Pregnancy: A 90-Day Guide for Couples on How to Prepare for a Healthy Conception.*** Amy Ogle, MS, RD, and Lisa Mazullo, MD (2011).
- ***The New American Plate Cookbook: Recipes for a Healthy Weight and a Healthy Life*** (2005).
- ***The Ultimate Omega-3 Diet.*** Evelyn Tribole (2007).

Sitios web en inglés sobre el SOP

- Centro de Nutrición para el SOP (PCOS Nutrition Center): www.pcosnutrition.com
- Asociación del Síndrome de Ovario Poliquístico, Inc. (Polycystic Ovarian Syndrome Association, Inc.): www.PCOSsupport.org
- SoulCysters: www.soulcysters.com
- www.womenshealth.gov

Sitios web en inglés sobre nutrición saludable

- Academia de Nutrición y Dietética (Academy of Nutrition and Dietetics): www.eatright.org
- Departamento de Agricultura de los EE. UU. (United States Department of Agriculture, USDA): www.choosemyplate.gov

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Si tiene preguntas o inquietudes, llame a su médico o proveedor de atención a la salud.

Clínica de Nutrición:
206.598.6004

PCOS Nutrition

Eating for health when you have polycystic ovarian syndrome

Eating to treat PCOS is not much different than how many people are advised to eat to be their healthiest. We know that improvements in nutrition and eating patterns can:

- Lower insulin and *androgen* (male hormone) levels
- Reduce many of the physical symptoms of PCOS
- Cause ovulation to occur
- Improve your general health and mood

Eat a Balanced Diet

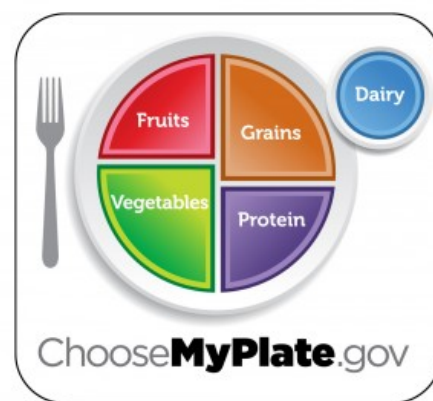
It is best to eat variety of healthy foods that give your body a balance of carbohydrates, protein, and fat.

Carbohydrates

Healthy carbohydrates include whole grains, fruits, vegetables, legumes (beans), and milk. Moderate portions of these foods cause gentle rises in insulin after you eat them, and this helps keep blood sugar levels stable. The fiber in most of these foods slows the rise in blood sugar. The protein in milk and other dairy foods slows the rise in blood sugar.

Some tips about carbohydrates:

- Space your carbohydrate foods evenly throughout the day. A good goal is 2 to 3 servings at each meal if you want to lose weight, and 3 to 4 servings at each meal if you want to maintain your current weight.
- One serving of carbohydrates is equal to: A 1-ounce slice of whole-wheat bread, one 6-inch tortilla, one small fruit, $\frac{1}{2}$ cup fresh fruit, $\frac{1}{2}$ cup legumes (beans), $\frac{1}{2}$ cup whole grain cereal, $\frac{1}{3}$ cup whole grain pasta or brown rice, 3 cups of popcorn or 1 cup milk or yogurt.



A balanced diet includes a variety of healthy foods.

- If you like to eat packaged cereal, read the Nutrition Facts labels before you buy. Choose brands with:
 - 5 grams or less of sugar per serving
 - 5 grams or more of fiber per serving

Proteins

Proteins help our bodies heal. Protein does not get converted into glucose, so it does not raise insulin levels the way carbohydrates do.

Healthy protein foods include:

- Lean meat and poultry
- Fish and other seafood
- Eggs
- Low-fat or nonfat milk and other dairy foods
- Legumes (beans)
- Nuts
- Soy

Fats

Like protein, the fats we eat do not break down into glucose. But, fats can have a negative effect on insulin levels, so it is important to eat only moderate amounts of fats. We need some fat in our diets to help our bodies absorb nutrients. But remember that fats have more than twice as many calories per gram as carbohydrates and proteins do.

Healthy sources of fats include:

- Fatty fish (tuna, salmon, trout, and others)
- Fish oil supplements
- Nuts and seeds
- Egg yolks
- Canola and olive oils
- Avocado

Limit how much you eat of these unhealthy types of fat:

- Saturated fats (in animal sources of food)
- Trans fats (in many fried and processed foods)

You can avoid most unhealthy fats by choosing lean and low-fat meat and dairy products and by limiting foods like crackers, store-bought desserts and pastries, and French fries.

Some tips about healthy fats:

- Include some fatty fish, walnuts, and pumpkin and flax seeds in your diet. They contain essential omega-3 fatty acids that help improve your cholesterol levels and protect against heart disease.
- If you do not like these foods, try using fish oil supplements.

Planning Your Meals and Snacks

- **Base your meals and snacks on healthy carbohydrate choices, and include some protein or fat.** This combination of foods will help your blood glucose and insulin rise slowly and stay at a healthy level between meals. It can also help you feel satisfied longer.
- **Change your eating pattern to include smaller meals with light snacks in between.** This will also help keep your blood sugar and insulin levels steady, and will keep you from getting too hungry. Eating every 3 to 5 hours works well for many women with PCOS or other blood sugar and insulin issues.
- **Try these nutrient-rich foods for your snacks:**
 - Almonds or other nuts and dried or fresh fruit
 - Low-fat or nonfat yogurt
 - Whole-grain toast with nut butter
 - Vegetable sticks and hummus
 - Cheese or tuna with whole-grain crackers
 - Cottage cheese with berries or other fruit
- **Avoid sweetened beverages and foods that contain refined carbohydrates like candy, sweetened cereals, cake and pastries, white bread, and anything else made with sugar or white flour.** These foods can cause high blood sugar and insulin levels.

Healthy Eating Tips

Here are more tips for healthy eating:

- Learn and practice “mindful” eating. This means eating only when your body needs fuel, not when you are bored or you have a craving.

- Eat at least 5 total servings of fruits and vegetables every day. These foods are full of nutrients, and most are low in calories. Along with vitamins, minerals, and antioxidants, you get important *phytochemicals* (natural plant compounds) that can help ease the hormonal imbalances that come with PCOS.
- If you like fruit juice, choose brands that are 100% real juice, and drink it in moderation. Whole fruit is a more healthful choice than fruit juice because it contains fiber. This means its natural sugars are absorbed more slowly than the sugars in juice.
- Limit or avoid caffeine, artificial sweeteners, and nicotine. These can increase your insulin levels, even if you do not have high blood glucose.
- Keep a food journal to help you see your eating patterns clearly. This makes it easier to find areas where you could make changes.

Moving for Health

Along with eating a balanced diet, getting regular physical exercise can help with many of the issues and health concerns of PCOS. Getting and staying active can help you:

- Improve ovulation
- Manage your weight
- Keep your cholesterol and blood pressure in a healthy range

When you increase your physical activity, your body can also absorb more glucose without the help of insulin. This means your pancreas will not have to produce as much insulin.

Other Benefits of Exercise

Being active can also help you reduce stress. Less stress is important to your health for many reasons:

- Chronic stress can raise levels of the hormone *cortisol*:
 - Cortisol makes it easy to store fat around your abdominal organs. This is especially true if you tend to eat more when you feel stressed.
 - Cortisol can also make estrogen imbalances worse. This can interfere with normal periods and fertility.
- Stress also makes the body take glucose from storage and release it into your blood. This makes your insulin levels rise, which can also cause you to store body fat.

Exercise is good for your mind, too. Moving more often can boost your mood and improve your body image.

How much exercise do you need? Plan to do 30 minutes of moderate activity a day, such as brisk walking. Doing light activity in addition to moderate activity each day is also helpful. It will help you cut back on how much time you might spend watching television, using the computer, or other inactive things.

To Learn More About PCOS and Nutrition

Books

- ***The PCOS Diet Plan: A Natural Approach to Health for Women with Polycystic Ovary Syndrome.*** Hillary Wright (2010).
- ***The PCOS Workbook: Your Guide to Complete Physical and Emotional Health.*** Angela Grassi (2009).
- ***Appetite Awareness Workbook: How to Listen to Your Body and Overcome Bingeing, Overeating and Obsession with Food.*** Linda W. Craighead, PhD (2006).
- ***Intuitive Eating***, 3rd edition. Evelyn Tribole & Elyse Resch (2012).
- ***Before Your Pregnancy: A 90-Day Guide for Couples on How to Prepare for a Healthy Conception.*** Amy Ogle, MS, RD, and Lisa Mazullo, MD (2011).
- ***The New American Plate Cookbook: Recipes for a Healthy Weight and a Healthy Life*** (2005).
- ***The Ultimate Omega-3 Diet.*** Evelyn Tribole (2007).

PCOS Websites

- PCOS Nutrition Center: www.pcosnutrition.com
- Polycystic Ovarian Syndrome Association, Inc.: www.PCOSsupport.org
- SoulCysters: www.soulcysters.com
- www.womenshealth.gov

Healthy Nutrition Websites

- Academy of Nutrition and Dietetics: www.eatright.org
- United States Department of Agriculture (USDA): www.choosemyplate.gov

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

Nutrition Clinic:
206.598.6004