

# INDIGO

SABERES FEMENINOS



## GUÍA:

## ALIMENTACIÓN FEMENINA

CURSO AYURVEDA PARA LA MUJER



# GUÍA DE ALIMENTOS BÁSICOS PARA LA SALUD DE LA MUJER

## **Pautas generales para ayudar a la digestión según Ayurveda.**

Según Ayurveda, la perfecta digestión y asimilación de nuestros alimentos junto con la evacuación regular y eficiente de los desechos es esencial para la belleza. Estos forman la piedra angular de un ser fuerte, equilibrado y hermoso. Juntos son responsables de producir una piel clara, ojos brillantes, cabello brillante, uñas fuertes, resistencia, claridad y una naturaleza gentil y compasiva. Cualquier alimento, por perfecto que sea, que no se digiera adecuadamente forma desechos tóxicos llamados "ama". Ama, a su vez, obstruye el sistema, impidiendo una buena digestión, agravando el problema al crear bloqueos en los canales vitales y nublar la mente.

La buena digestión se ve favorecida por una selección inteligente y una preparación hábil de los alimentos, además de una actitud consciente al comer. Antes de hablar específicamente sobre la preparación y selección de alimentos, primero veremos pautas generales para ayudar a la digestión.

## **Pautas generales para ayudar a la digestión**

- Cuando hay señales de comida mal digerida (*ama*) — como mal aliento, lengua muy saburral, gases, orina turbia, náuseas o malestar digestivo — lo más recomendable es darle un descanso al sistema digestivo para que pueda limpiarse y equilibrarse. Puedes realizar un ayuno ligero durante el día o, al menos, saltarte una comida hasta que sientas que el apetito vuelve de forma natural y genuina.
- Nunca comas cuando estés enojada, deprimida, aburrida, molesta o agotada.
- Bañarse antes de comer. Si esto no es práctico, lávate las manos y la cara.
- Come en casa tanto como sea posible. La comida preparada con amor y pura intención de beneficiar a los demás siempre es mejor energía que la comida producida en un restaurante con la intención de obtener ganancias. Tradicionalmente, en la India los cocineros eran elegidos entre la clase sacerdotal para garantizar que la buena energía entrara en la comida.
- Come sola o con amigos y familiares en cuya compañía podrás relajarte por completo.

- Come en un lugar tranquilo y limpio. Mirar hacia el este al comer maximiza la energía para la digestión.
- Escucha música clásica o música india diseñada para ayudar a la digestión. Ambos son útiles para crear el ambiente para la cena.
- Bebe agua tibia con tu comida para ayudar a la digestión. Nunca bebas agua helada o leche con la comida.
- Utiliza jengibre para ayudar a estimular el apetito. Prepáralo cortándolo finamente y mezclándolo con un poco de jugo de limón y una pequeña cantidad de sal de roca. Los tipos Pitta generalmente no necesitan esto y, siempre que su apetito sea fuerte, estarán mejor sin él.
- Minimizar los alimentos crudos. Los alimentos cocinados suelen ser más fáciles de digerir.
- Da gracias por lo que estás a punto de comer y extiende ese buen sentimiento a tu comida para que sirva a cada célula de tu ser.
- Lo mejor es estar tranquilo mientras se come, ideal con música agradable de fondo.

Se dice que la calidad de la conversación después de la comida refleja la naturaleza y la calidad de la comida, mientras que la conversación durante la comida es una distracción para una buena digestión.

- Come sólo lo que quepa en tus dos manos juntas.
- Consume alimentos de los seis sabores: dulce, ácido, salado, amargo, picante, astringente, variando las porciones para adaptarse a tu equilibrio dóshico.
- Consume alimentos frescos, locales y de temporada siempre que sea posible.
- Evita los alimentos excesivamente ácidos o fermentados, especialmente el pan con levadura.
- Da las gracias al final de la comida.
- Lávate la boca, enjuágate los ojos y da un paseo corto.
- Deja de 3 a 6 horas entre comidas.
- Trata de mantener horarios regulares para las comidas.
- Evita las relaciones sexuales, el estudio profundo o dormir al menos dos horas después de comer, especialmente por la noche, viendo la televisión. Durante o inmediatamente después de las comidas inhibirá la digestión adecuada.

## Guía de Alimentos para la Salud Femenina y Hormonal

### 1. Grasas saludables: esenciales para la producción hormonal

Las hormonas sexuales femeninas como el estrógeno y la progesterona se derivan del colesterol, por lo que las grasas saludables son imprescindibles.

*Palta* – Rico en grasas monoinsaturadas, fibra y antioxidantes.

*Aceite de oliva extra virgen* – Antiinflamatorio y cardioprotector.

*Frutos secos (almendras, nueces, avellanas)* – Contienen vitamina E, esencial para la fertilidad.

*Semillas (linaza, chía, sésamo, girasol)* – Contienen lignanos y fitoestrógenos.

*Ghee (mantequilla clarificada)* – En Ayurveda, fortalece los tejidos reproductivos (Shukra Dhatu).

### 2. Alimentos ricos en fitoestrógenos: equilibran los niveles hormonales

Ayudan en la menopausia, síndrome premenstrual y equilibrio hormonal en general.

*Semillas de lino (linaza molida)* – Ricas en lignanos, regulan el exceso o déficit de estrógeno.

*Tofu y tempeh (fermentados)* – Buenas fuentes de isoflavonas, con efecto similar al estrógeno.

*Garbanzos, lentejas y otras legumbres* – Contienen fitoestrógenos y fibra.

### 3. Alimentos ricos en hierro y vitamina B12: vitales para menstruación y energía

Pérdidas menstruales regulares requieren mayor reposición de hierro y nutrientes hematopoyéticos.

*Hígado (de res o pollo)* – Altamente rico en hierro hemo y B12.

*Espinaca, acelga, kale* – Buenas fuentes vegetales de hierro (mejor absorbido con vitamina C).

*Remolacha* – Estimula la producción de sangre (según Ayurveda también fortalece Shukra y Rakta Dhatu).

*Huevos* – Contienen hierro, B12 y colina (importante para el embarazo).

### 4. Adaptógenos y superalimentos del Ayurveda para el equilibrio hormonal

Apoyan las glándulas suprarrenales, reducen el estrés y mejoran la vitalidad.

*Ashwagandha* – Adaptógeno clásico, reduce cortisol, apoya tiroides y fertilidad.

*Shatavari* – Planta ayurvédica considerada el mejor tónico reproductivo femenino.

*Tulsi* (albahaca sagrada) – Apoya la salud mental y el equilibrio hormonal.

*Cúrcuma* – Antiinflamatoria, regula el ciclo y combate el síndrome de ovario poliquístico (SOP).

## 5. Vegetales crucíferos: ayudan en la detoxificación del estrógeno

Favorecen el metabolismo hepático de estrógenos, lo que evita desequilibrios como el dominancia estrogénica.

*Brócoli, coliflor, col rizada, repollo, berros* – Ricos en indol-3-carbinol y sulforafano.  
*Rábano y nabo* – También apoyan la desintoxicación hepática según el Ayurveda.

## 6. Frutas ricas en antioxidantes: protegen ovarios y piel

Combaten radicales libres y retrasan el envejecimiento celular.

*Frutas del bosque (arándanos, frambuesas, moras)* – Ricas en polifenoles.  
*Granada* – Tradicionalmente asociada a la fertilidad y rejuvenecimiento.  
*Papaya madura* – Estimula el flujo menstrual en Ayurveda (evitar si hay riesgo de embarazo).  
*Mango y dátiles* – Nutritivos y fortalecedores, recomendados para mujeres con baja energía.

## 7. Probióticos y alimentos fermentados: salud intestinal y hormonal

El eje intestino - hormonas es clave para la absorción y equilibrio hormonal.

*Yogur natural y kéfir* – Ricos en probióticos, regulan flora intestinal.  
*Chucrut, kimchi, miso* – Fermentados vegetales que fortalecen el sistema inmunológico.  
*Suero de leche (takra en Ayurveda)* – Promueve una digestión ligera y el equilibrio de doshas.

## 8. Alimentos calmantes y reconfortantes según Ayurveda

Para el equilibrio del sistema nervioso y el ciclo hormonal, especialmente en mujeres Vata.

*Leche dorada (Golden milk)* – Leche tibia con cúrcuma, cardamomo y ghee.  
*Avena cocida con especias (canela, nuez moscada)* – Nutritiva, reconfortante y equilibradora.  
*Sopa de lentejas (dal)* – Suave, rica en proteínas vegetales, fácil de digerir.

## 9. Alimentos ricos en magnesio: esenciales para el ciclo menstrual y el estado de ánimo

El magnesio ayuda a reducir los síntomas del síndrome premenstrual, el estrés y los calambres menstruales.

*Cacao puro o chocolate negro (+70%)* – Rico en magnesio y antioxidantes, mejora el ánimo.  
*Semillas de calabaza* – Muy altas en magnesio y zinc, apoyan la ovulación.  
*Palta* – También fuente de magnesio junto con grasas buenas.  
*Espinaca y acelga cocidas* – Su forma cocida permite mejor absorción.  
*Plátano maduro* – Calma el sistema nervioso y aporta triptófano.

## 10. Alimentos ricos en zinc: fertilidad, inmunidad y ovulación

El zinc es esencial para la producción de óvulos y la función hormonal saludable.

*Semillas de sésamo y calabaza* – Ricas en zinc y fitoestrógenos.

*Garbanzos y lentejas* – Contienen zinc vegetal y proteínas.

*Carnes magras y mariscos (como ostras)* – Fuentes animales altamente biodisponibles.

## 11. Alimentos para apoyar la tiroides (clave para el metabolismo y fertilidad)

La salud tiroidea influye en el ciclo menstrual, fertilidad y energía.

*Algas marinas* – Fuente natural de yodo.

*Huevos enteros* – Contienen selenio, tirosina y colina.

*Nueces de Brasil* – Una de las fuentes más ricas en selenio.

*Avena y quinoa* – Granos complejos que dan energía sostenida.

## 12. Alimentos antiinflamatorios: para SOP, endometriosis o menstruaciones dolorosas

La inflamación crónica altera las hormonas, el metabolismo y la ovulación.

*Pescados grasos (salmón, sardinas, caballa)* – Ricos en omega-3.

*Jengibre fresco* – Reduce el dolor menstrual según estudios clínicos.

*Aceite de linaza* – Antiinflamatorio y rico en ALA (ácido alfa-linolénico).

*Verduras de hoja verde* – Ricas en antioxidantes y fibra desintoxicante.

## 13. Tónicos y bebidas nutritivas para la mujer

Fáciles de incorporar, estas bebidas fortalecen los tejidos femeninos y reducen el estrés.

*Leche de almendras casera con shatavari y dátiles* – Nutritiva, fortalece el sistema reproductivo.

*Infusión de hojas de frambuesa roja* – Tónica uterina tradicional, especialmente en la premenstruación y embarazo.

*Agua con semillas de hinojo* – Mejora la digestión y equilibra Vata y Pitta.

*Té de jengibre, canela y clavo* – Calienta, regula el flujo y mejora la circulación.

## 14. Alimentos según las etapas femeninas (menarquía, fertilidad, menopausia)

*Menarquía (adolescencia):*

Frutas frescas, batidos con cúrcuma, avena con semillas.

Aumentar hierro y omega-3 para un ciclo saludable.

*Fertilidad (edad reproductiva):*

Aguacate, huevos, espárragos, granada, maca andina.  
Dieta rica en antioxidantes, grasas y proteínas limpias.

*Menopausia:*

Alimentos ricos en fitoestrógenos, calcio (sésamo, almendras), y vitamina D.  
Miso, tempeh, tofu, infusión de salvia, y shatavari.

**Consejos Generales para la Salud Hormonal Femenina:**

Evitar azúcares refinados y harinas blancas, que alteran la insulina y hormonas sexuales.  
Limitar el consumo de café y alcohol, que afectan el equilibrio de cortisol y estrógenos.  
Beber suficiente agua tibia, especialmente con limón por la mañana, para favorecer la desintoxicación.

Mantener horarios regulares de comida y sueño, fundamentales según el Ayurveda para balance hormonal.

**Vitaminas Esenciales para la mujer***Vitamina A*

Función: Salud visual, piel, sistema inmunológico.  
Alimentos: Zanahorias, batatas, espinacas, mango, hígado.

*Vitamina B9 (Ácido fólico)*

Función: Crucial para mujeres embarazadas, formación de glóbulos rojos.  
Alimentos: Espinaca, brócoli, lentejas, aguacate, cereales fortificados.

*Vitamina B12*

Función: Sistema nervioso y producción de energía.  
Alimentos: Carne, pescado, huevos, productos lácteos, alimentos fortificados.

*Vitamina C*

Función: Sistema inmunológico, piel, absorción de hierro.  
Alimentos: Cítricos, pimientos, kiwi, fresas, brócoli.

*Vitamina D*

Función: Salud ósea, absorción de calcio, sistema inmunológico.  
Alimentos: Pescados grasos (salmón, atún), yema de huevo, leche fortificada, exposición solar.

*Vitamina E*

Función: Antioxidante, salud de la piel y las células.  
Alimentos: Nueces, semillas, aceites vegetales, espinaca, aguacate.

### *Vitamina K*

Función: Coagulación de la sangre, salud ósea.

Alimentos: Vegetales de hoja verde (kale, espinaca), brócoli, repollo.

## **Minerales Esenciales**

### *Calcio*

Función: Fortalece huesos y dientes, prevención de osteoporosis.

Alimentos: Leche, yogur, queso, tofu, almendras, verduras de hoja verde.

### *Hierro*

Función: Prevención de anemia, transporte de oxígeno.

Alimentos: Carnes rojas, lentejas, espinacas, garbanzos, cereales fortificados.

### *Magnesio*

Función: Regulación muscular y nerviosa, salud ósea.

Alimentos: Frutos secos, semillas, legumbres, plátano, cacao.

### *Zinc*

Función: Cicatrización, sistema inmunológico, fertilidad.

Alimentos: Carnes, mariscos, semillas de calabaza.

### *Yodo*

Función: Salud tiroidea.

Alimentos: Sal yodada, pescados marinos, algas.

### *Potasio*

Función: Equilibrio de líquidos, presión arterial, función muscular.

Alimentos: Plátano, patata, aguacate, espinacas, frijoles.



INDIGO  
SABERES FEMENINOS



GUÍA:

---

ALIMENTACIÓN FEMENINA

---

CURSO AYURVEDA PARA LA MUJER