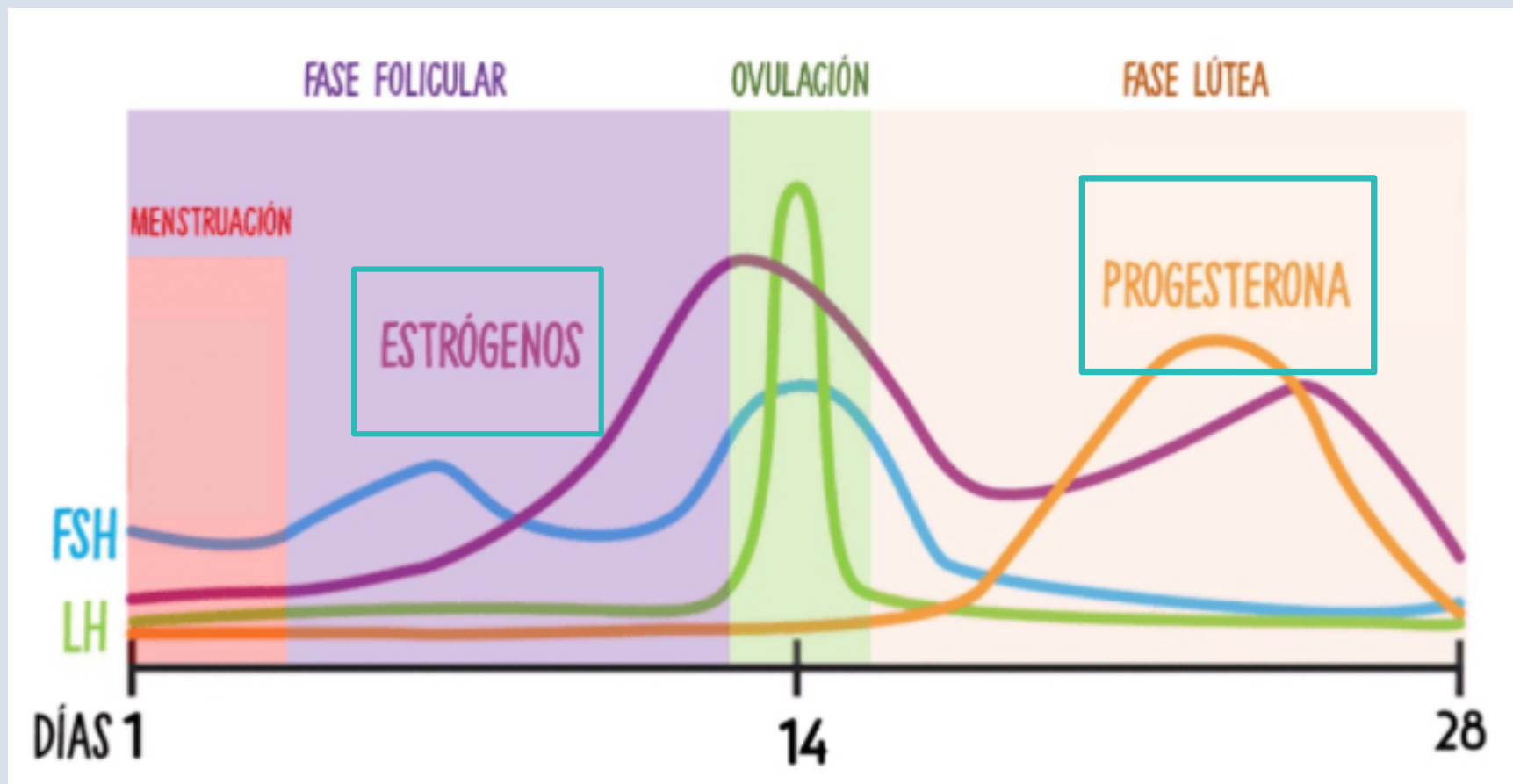


CICLO MENSTRUAL Y DIABETES TIPO 1



@inma_diabetes

CICLO



FASE FOLICULAR

**Predominan los
ESTRÓGENOS**

OVULACIÓN

FASE LÚTEA

**Predominan la
PROGESTERONA**

CICLO MENSTRUAL Y DIABETES TIPO 1

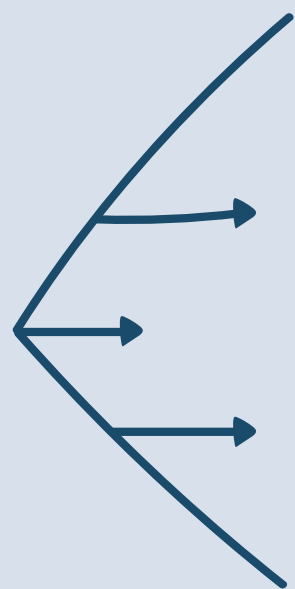
PARTE 2



@inma_diabetes

FASE FOLICULAR

- La menstruación es inicio ciclo
- Hormonas están en el punto más bajo
- Aspectos a promover



Descanso
Hidratación
Alimentos
antiinflamatorios
(Cúrcuma y jengibre)



- Evitar café, puede encubrir necesidades descanso

¿CÓMO AFECTA

EN LA DIABETES?



ESTRÓGENOS

aumenta

**SENSIBILIDAD
INSULINA**



¿CÓMO SE TRADUCE ESTO?

**Tendencia a
HIPOGLUCEMIA**

@inma_diabetes

¿CÓMO AFECTA

EN LA DIABETES?

ESTRATEGIAS ALIMENTARIAS

- Hidratos de carbono COMPLEJOS
y ricos en CALCIO**
- Alimentos bajo índice glucémico (IG)**

**LEGUMBRES, VEGETALES, FRUTAS,
SEMILLAS CHÍA, LINO MOLIDO Y CALABAZA**

@inma_diabetes

CICLO MENSTRUAL Y DIABETES TIPO 1

PARTE 3



@inma_diabetes

FASE LÚTEA

-OVULACIÓN

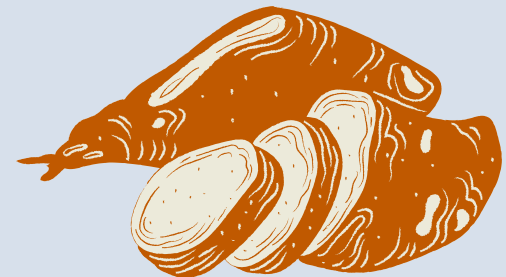
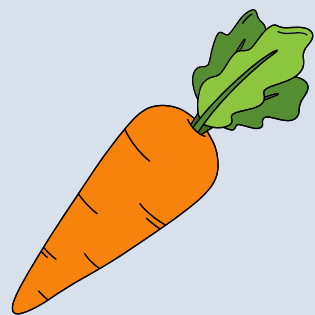
- Pico MÁXIMO de estrógenos
- Se produce proliferación celular y crecimiento tejidos



Hidratación abundante



Alimentos ricos
VITAMINA A



¿CÓMO AFECTA

EN LA DIABETES?



PROGESTERONA

disminuye

SENSIBILIDAD

INSULINA



¿CÓMO SE TRADUCE ESTO?

**Tendencia a
HIPERGLUCEMIA**

@inma_diabetes

FASE LÚTEA

-PREMENSTRUAL

ESTRATEGIAS ALIMENTARIAS

disminuir inflamación

- Alimentos ricos en VITAMINA D — Hongos, pescados grasos
- VITAMINA B6 — Aves, pescado, frutas
- Ac. grasos OMEGA 3 — Pescado, nueces, semillas, yogurt y bebida soja
- OMEGA 6 — Frutos secos y semillas