

La alimentación no cura la endometriosis, pero un patrón **antiinflamatorio** rico en vegetales, omega-3 y fibra puede ayudar a **modular el dolor y el bienestar**. Prioriza alimentos frescos y reduce los proinflamatorios. Complementa, no sustituye, tu tratamiento.



Pescado azul (omega-3)

Salmón, sardina: efecto antiinflamatorio.

RECOMENDADO



Verduras de hoja verde

Antioxidantes y fibra; ayudan a estrógenos.

RECOMENDADO



Frutos rojos

Ricos en antioxidantes.

RECOMENDADO



Legumbres

Fibra y proteína vegetal antiinflamatoria.

RECOMENDADO



Frutos secos y semillas

Omega-3 vegetal y magnesio.

RECOMENDADO



Aceite de oliva virgen extra

Grasa antiinflamatoria de base.

RECOMENDADO



Cúrcuma y jengibre

Especias con perfil antiinflamatorio.

RECOMENDADO



Cereales integrales

Fibra que ayuda a eliminar estrógenos.

RECOMENDADO



Crucíferas (brócoli, col)

Apoyan el metabolismo de estrógenos.

RECOMENDADO



Idea clave: el objetivo es un patrón global antiinflamatorio mantenido en el tiempo, no un alimento milagroso. La fibra ayuda a eliminar el exceso de estrógenos por las heces.

Conviene reducir lo que favorece la **inflamación** y el desequilibrio hormonal.



Carnes rojas y procesadas

Asociadas a mayor inflamación.

CON MODERACIÓN



Ultraprocesados y bollería

Grasas y azúcares proinflamatorios.

EVITAR



Alcohol

Aumenta estrógenos e inflamación.

EVITAR



Azúcar y refrescos

Picos de glucosa e inflamación.

EVITAR



Grasas trans y fritos

Claramente proinflamatorias.

EVITAR



Exceso de cafeína

Puede agravar síntomas en algunas.

CON MODERACIÓN



Harinas refinadas

Menos fibra; peor perfil.

CON MODERACIÓN



Lácteos enteros en exceso

Respuesta individual variable.

CON MODERACIÓN



Sal en exceso

Favorece la retención de líquidos.

CON MODERACIÓN



Importante: la respuesta es individual y la evidencia aún es limitada. Usa esto como apoyo y coordina siempre con tu ginecólogo y, si es posible, un dietista-nutricionista.