



## Qué comer y qué evitar para sentirte menos hinchada cuando estás indispueta

Una nutricionista nos explicó qué comidas son las mejores para aflojar "el ladrillo" de la panza durante esos días

MIÉRCOLES 13 DE SEPTIEMBRE DE 2017 • 14:07



Foto: Shutterstock



**A**lguna vez te pudo haber pasado. Llega ese momento del mes y sentís la panza más redonda, la cara inflada y te laten las manos y los pies. Por alguna razón siempre que estás indispueta pensás que el culpable de todo es el útero y mientras una pueda maldecir a la naturaleza, **es probable que lo que estás comiendo no te esté ayudando a sentirte mejor.**

Según la nutricionista **Anaía Moreiro** es posible aliviar los síntomas como la hinchazón y los malestares de la menstruación con cambiar algunos **hábitos alimenticios** durante esos días. **"Para las más sintomáticas, lo mejor es reducir al mínimo el consumo de sal, ya que provoca la retención de líquidos"**, dijo a LA NACIÓN. **Las gaseosas siempre son el enemigo** y en este caso no son diferentes. "A pesar de su sabor dulce, las gaseosas tienen mucho sodio por lo que también es recomendable dejar de consumirlas durante los días que dure el período", aconsejó **Moreiro**.



Foto: Shutterstock



La nutricionista explicó que los días menstruales son perfectos para convertir en hábito el consumo de agua. **"Hay que tomar por obligación, pero en estos días se vuelve necesario para sentirse menos hinchada"**, dijo. **Los jugos naturales son la mejor opción para cortar por lo sano con las gaseosas y empezar a hidratarse con bebidas saludables y refrescantes.**

**Un dato curioso es que las verduras crudas de hojas verdes son geniales para muchas dietas pero juegan en contra durante el período porque hinchán el intestino.** Si estás dejando las harinas refinadas por las integrales, ¡felicitaciones! Pero este momento tampoco sería el indicado para consumirlas si estás con muchos síntomas: **es mejor cortar con los alimentos integrales porque son inflamatorios.**

Parece todo muy negativo, pero **¿qué se puede comer para sentirse bien?** Lo mejor para esos días son las verduras cocidas. Si tenés una debilidad por las bananas y las sandías, estás de suerte porque son las mejores aliadas para combatir la hinchazón. El hábito de tomar agua puede costar, pero ir seguido al baño va a ayudarte a eliminar todas esas toxinas que no queremos en el cuerpo.

### Lo que no deberías comer si estás indispueta

- Hojas verdes
- Gaseosas
- Harinas integrales



No es el mejor momento para comer ensaladas con verdes y las gaseosas son enemigas. Foto: Shutterstock



### Lo que deberías sumar a tu dieta si estás indispueta

- Más agua
- Jugos naturales
- Verduras cocidas
- Bananas y sandía