



PESCA ESPAÑA
Fuente de felicidad

BUSCANDO FELICIDAD

¿Dolor menstrual? Descubre cómo el pescado puede ser un remedio natural

El **dolor menstrual** forma parte del día a día de muchas mujeres, pero lo que muchas no saben es que los **hábitos en la alimentación pueden ayudar a mejorar el bienestar durante esos días**. Desde Pesca España, queremos destacar el valor de los productos del mar para encontrarte mejor durante la menstruación y como parte del bienestar general.



Durante el ciclo menstrual, el organismo experimenta diferentes fases que pueden acompañarse de molestias como **dolor abdominal, cansancio, hinchazón o cambios de ánimo**. En este contexto, mantener una alimentación variada y rica en nutrientes puede contribuir al bienestar general.

Los productos del mar destacan por su alto contenido en ácidos grasos **omega-3**, nutrientes que tienen numerosos beneficios, entre ellos la reducción de la intensidad del dolor menstrual. De hecho, diferentes revisiones científicas han demostrado una asociación entre el **consumo de omega-3 y una menor intensidad de la dismenorrea** .*

Tu ciclo también influye en cómo te sientes

Durante el ciclo menstrual, los cambios hormonales pueden influir en nuestro estado anímico, aumentando la **irritabilidad**, la **sensibilidad emocional**, el **cansancio** o la **ansiedad**.



En palabras de **Sara Hermana** ([@shnutricion](#)), **dietista-nutricionista y embajadora de Pesca España** : “los nutrientes del pescado como los ácidos grasos omega-3, las vitaminas del grupo B o el triptófano influyen en la producción de neurotransmisores como **la serotonina o las endorfinas**, que regulan el estado de ánimo” .”

Escucha lo que tu cuerpo necesita

DOLOR

Alimentos con vitaminas + Omega 3



Sardinas al horno con patata, tomate y pepino

Bacalao con garbanzos, espinacas y huevo



CANSANCIO

Comida proteica y nutritiva



HINCHAZON

Alimentos ligeros, frescos y de fácil digestión



Merluza con calabacín, tomate y finas hierbas