

Nutrición para SOP

¿Qué es el SOP?

SOP significa **S**índrome del **O**vario **P**oliquístico. Le puede suceder a cualquier persona que tenga ovarios. Cuando tienes SOP, tus hormonas reproductivas no están equilibradas. Puede cambiar muchas cosas sobre el funcionamiento de tu cuerpo.

¿Cuáles son los síntomas del SOP?

- Períodos irregulares
- Aumento de peso
- Fatiga (sensación de mucho cansancio)
- Acné
- Cambios de humor
- Problemas para quedar embarazada
- Dolor pélvico (dolor en la parte inferior del estómago)
- Problemas para controlar el azúcar en sangre

Puedes hacer algunas cosas para mantenerte saludable y ayudar con tus síntomas de SOP :



No omitas comidas
Come más temprano



Disfruta de 1 a
2 porciones de fruta al día



Come muchas verduras
sin almidón



Equilibra tu plato con
1 puñado de granos



Consume alimentos con
grasas saludables como
salmón y nueces



Bebe mucha agua

¡Consulta con tu nutricionista de CHN si tienes alguna duda!