

PROGRAMA 360° PARA LA TRANSICIÓN HORMONAL FEMENINA A PARTIR DE LOS 40

ENCAMBIO

LIBERA TU SALUD



Crucíferas y desintoxicación hormonal



Encontrarás ciertas palabras en color verde, su definición está en nuestro glosario de términos.

LIBERA TU SALUD

Crucíferas...



La **coliflor**, las **coles de bruselas**, la **col morada**, la **col blanca**, los **rábanos**, el **nabo** y el **kale** entre otros vegetales entran dentro de la familia de las crucíferas que de igual forma se conocen como Brasicáceas (antes llamada Cruciferae).

Estos vegetales contienen compuestos bioactivos que apoyan los procesos naturales de desintoxicación del hígado, ayudando al equilibrio de estrógenos y otras hormonas.

En este artículo aprenderás:

- Cuál es la familia de las crucíferas
- Los fitonutrientes que las hacen especiales
- El poder de las crucíferas en tu salud y equilibrio hormonal



Conociendo la familia de las crucíferas

Las crucíferas contienen muchos compuestos que son como superpoderes para la salud hormonal y la desintoxicación.

Son alimentos versátiles, llenos de compuestos naturales que favorecen el equilibrio interno del cuerpo y apoyan los procesos de limpieza y renovación que el organismo realiza todos los días. Consumirlas con regularidad puede ser una herramienta poderosa para fortalecer la salud metabólica, digestiva y además, la hormonal.



¿Qué fitonutrientes contienen las crucíferas?



Los vegetales de la familia de las crucíferas son ricas en **glucosinolatos**, compuestos azufrados que, cuando se cortan o se mastican, se transforman en **isotiocianatos**, que son los compuestos bioactivos que a lo largo de los años se han ido estudiando y se han demostrado grandes beneficios en la salud humana, ya que tienen propiedades antioxidantes, oxidantes, antiinflamatorias y anticancerígenas.

FUN FACT: ¿Sabías que la razón por la que se le llaman “crucíferas”, es porque sus flores tienen cuatro pétalos en forma de cruz?

Principales compuestos en las crucíferas:



sulforafano

antioxidante,
antiinflamatorio,
potencial
anticancerígeno.



indol-3-carbinol

modula el metabolismo
estrogénico, con
implicaciones en
cánceres hormonales.



isotiocianatos

estimulan enzimas
detoxificantes
hepáticas.

Verduras crucíferas más comunes

Brassicáceas más conocidas:

- Brócoli
- Coliflor
- Repollo (verde, morado o crespo)
- Coles de Bruselas
- Kale (col rizada)
- Berza o acelga china (bok choy)

De raíz:

- Rábano rojo
- Rábanos blancos (como el daikon)
- Nabo

De hoja o brote:

- Berro
- Mostaza (hojas de mostaza)
- Arúgula (rúcula)
- Cressón (berro silvestre)

Otras:

- Col china (napa)
- Col morada
- Brócolini
- Romanesco

¿Estás buscando integrar las crucíferas para cuidar tu salud hormonal?

Procura integrar por lo menos de **2-3 porciones** de crucíferas a la semana. Intenta combinarlas con grasas de fuente saludable, ya que ayudan a la absorción de compuestos antioxidantes y **vitaminas liposolubles (A, E, K)**.



Crucíferas: pequeñas pero poderosas para tu salud

Uno de los increíbles beneficios es que las crucíferas actúan como un componente antioxidante y antiinflamatorio ya que combaten los radicales libres por medio de la protección hacia las células que tienen cualquier tipo de daño oxidativo.

Basado en evidencia científica se ha evaluado que las crucíferas probablemente pueden ayudar a reducir el riesgo de ciertos tipos de cáncer.

Sin embargo, hasta la fecha se siguen investigando sus beneficios anti cancerígenos: cáncer de mama, próstata, colon y pulmón.

La desintoxicación hepática es una de las grandes ventajas que tienen las crucíferas ya que se estimulan enzimas del hígado que facilitan la eliminación de hormonas, xenoestrógenos y compuestos tóxicos.

Por último, la modulación hormonal:

Las crucíferas tienen compuestos que se ven implicados en el metabolismo de los estrógenos.



¿Quieres aprovechar los beneficios de las crucíferas?



- Mejor crudas o con cocción ligera.
- El **sulforafano** se pierde si se cocina a altas temperaturas por mucho tiempo. Evita hervirlas por tiempo prolongado
- Si es necesario ya sea por su textura o receta para que se cocine más, añade después un poco de crucífera cruda para no perder el compuesto de la **mirosinasa** o combina con alimentos que tengan enzimas similares (como mostaza en polvo, rábanos y berros).

crudas:

- En ensaladas, jugos verdes o como topping rallado.
- De esta forma, el compuesto de la mirosinasa permanece intacta.

al vapor:

- Se preservan la mayor parte de los compuestos sin destruir la enzima.

Altera y busca la variación entre brócoli, coliflor, col, kale, coles de bruselas, etc...

Ya que cada crucífera aporta un perfil distinto de glucosinolatos y antioxidantes.

En conclusión...



- 1 **El poder funcional de las crucíferas**
Las verduras crucíferas son un claro ejemplo de cómo la alimentación puede ser una herramienta poderosa para cuidar la salud. Gracias a compuestos como el **sulforafano**, el **indol-3-carbinol** y los **isotiocianatos**, aportan efectos antioxidantes, antiinflamatorios, reguladores hormonales y de apoyo al trabajo del hígado.



- 2 **Aliadas del sistema inmune y la prevención**
Su consumo frecuente se ha relacionado con un mejor funcionamiento del **sistema inmune**, protección **cardiovascular** y prevención de ciertos tipos de **cáncer**.

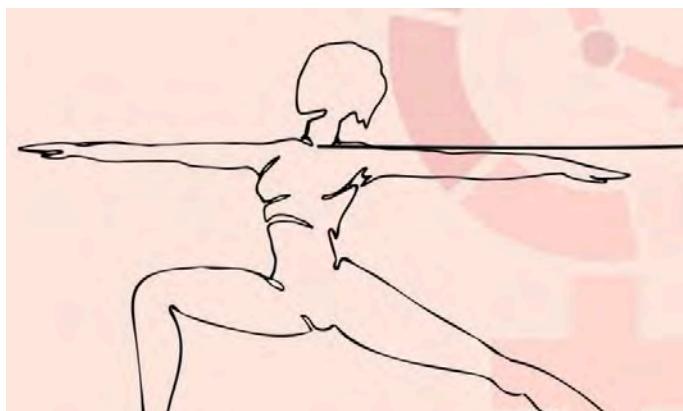


- 3 **Cómo aprovechar mejor sus beneficios**
Para sacarles el máximo provecho, conviene variar las opciones, comerlas crudas o con cocciones suaves, acompañarlas de **grasas saludables** y combinaciones que mantienen activas sus enzimas.



- 4 **Sinergias que potencian sus efectos**
Si se integran junto a otras fuentes de **fitoestrógenos** como la soya o las semillas ricas en **lignanos**, y se cuida la microbiota, su efecto se potencia, especialmente durante etapas como la menopausia.

Artículos relacionados que te permitirán conocer más y que encontrarás en nuestra página



Viviendo la menopausia sin soltar el ejercicio

Encontrarás tips acerca de la etapa fundamental de la mujer

<https://liberatusalud.com/blogs/recomendaciones/viviendo-la-menopausia-sin-soltar-el-ejercicio?pos=1&sid=cc01d3e34&ss=r>



¿Qué son las hormonas?

Encontrarás más información acerca de las hormonas

<https://liberatusalud.com/blogs/tips-de-salud/que-son-las-hormonas?pos=2&sid=8bdc71a44&ss=r>



Hormonas Femeninas T3 y T4

Encontrarás más información acerca de las hormonas femeninas

<https://liberatusalud.com/blogs/tips-de-salud/hormonas-femeninas-t3-y-t4?pos=5&sid=8bdc71a44&ss=r>



Hormonas Femeninas: Testosterona (también presente en mujeres)

Encontrarás más información acerca de las hormonas femeninas

<https://liberatusalud.com/blogs/tips-de-salud/hormonas-femeninas-testosterona-tambien-presente-en-mujeres?pos=7&sid=8bdc71a44&ss=r>



Referencias

1. Cárdenas-Torres, F. J., Sánchez-Rodríguez, M. A., & Mendoza-Núñez, V. M. (2018). Estrés oxidativo y envejecimiento en la mujer: implicaciones en el climaterio y la menopausia. *Medicina Interna de México*, 34(2), 215–228.
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422018000200051
2. File, S. E., Hartley, D. E., Elsabagh, S., Duffy, R., & Wiseman, H. (2011). Cognitive improvement after 6 weeks of soy supplements in postmenopausal women is limited to those with a low equol status. *Phytotherapy Research*, 25(9), 1282–1288. <https://doi.org/10.1016/j.phymed.2011.04.004>
3. Ho, J. R., Li, L., Fang, C. Y., & Shu, X. O. (2018). Dietary intake of soy and cruciferous vegetables and treatment-related menopausal symptoms in breast cancer survivors. *Breast Cancer Research and Treatment*, 170(3), 573–582.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5928523/>
4. Mayo Clinic. (2023). *Menopausia: síntomas y causas*. Mayo Foundation for Medical Education and Research.
<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/menopause/symptoms-causes/syc-20353397>
5. Mayo Clinic. (2023). *Perimenopausia: síntomas y causas*. Mayo Foundation for Medical Education and Research.
<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/perimenopause/symptoms-causes/syc-20354666>
6. National Cancer Institute. (s.f.). *Menopausia prematura (definición)*. Diccionario del Cáncer.
<https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/menopausia-prematura>
7. Wong, G. Y., Bradlow, L., Sepkovic, D., Mehl, S., Mailman, J., & Osborne, M. P. (2000). Brassica vegetable consumption shifts estrogen metabolism in postmenopausal women. *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention*, 9(8), 773–779.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10952093/>



PROGRAMA ENCAMBIO

LIBERA TU SALUD