

MARTA LEÓN

@foodgreenmood

El equilibrio PERFECTO



Cuida tus hormonas desde la microbiota

Prólogo de la Dra. Sari Arponen

A la venta 19 de febrero de 2025

El equilibrio

PERFECTO



Cuida tus hormonas desde la microbiota

MARTA LEÓN

**El primer libro que explora la relación
entre las hormonas y la microbiota de la mujer,
por la especialista en salud femenina Marta León**

¿Sabías que el acné, el síndrome premenstrual, la dificultad para perder peso o incluso la endometriosis podrían estar relacionados no solo con las hormonas, sino con lo que sucede en el intestino?

Este libro aborda por primera vez la profunda conexión entre la microbiota y las hormonas de la mujer, destacando cómo la salud intestinal puede ser la clave para lograr el bienestar físico y emocional. De manera accesible pero rigurosa, explora el papel esencial que desempeña el estroboloma, la parte de la microbiota responsable de regular las hormonas, y brinda herramientas para nutrirlo.

Desde la primera menstruación hasta la última, **Marta León** te lleva de viaje por los rincones de este mundo fascinante que habita dentro de cada mujer e invita a descubrir cómo los alimentos, el estilo de vida y el autocuidado pueden influir en él. Además, incluye 24 recetas diseñadas para protegerlo.

Un libro para comprender nuestro cuerpo desde una perspectiva integral, basada en la evidencia científica; una guía práctica e inspiradora para alcanzar el equilibrio perfecto entre la microbiota, las hormonas y el bienestar en todas las etapas de nuestra vida.

Esta obra ha requerido una profunda labor de investigación y documentación por parte de la autora, enriquecida gracias a su experiencia en consulta.

Extractos del prólogo
Por la doctora Sari Arponen
Internista, autora de *¿Es la microbiota, idiota!*



«Ser mujer es como **una montaña rusa de cambios constantes en el cuerpo**, acompañados de un **sinfín de emociones**. Seguramente algunas (o muchas) veces te haya dolido la tripa como si reventaras por dentro durante la menstruación. Quizá recuerdes esa vez que se te retrasó la regla y rogaste porque llegara. O esa otra en la que no querías que viniera y lloraste más que sangraste. Tal vez te hayas hecho una, dos, diez, cincuenta pruebas de embarazo o de ovulación. Has lidiado con

tampones, compresas (con alas, sin alas, con olor a nubes o a nada), la copa menstrual, las bragas menstruales, el sexo sin ganas, la lubricación excesiva o la sequedad desesperante. Te habrás sentido muchas veces como una diosa que se come el mundo y merienda universo. Otras veces habrá sido el mundo el que te ha arrollado y te habrá dejado en la cama hecha un ovillo, llorando sin saber por qué. **Todo eso y mucho más es ser mujer**. Cada una de nosotras es una mujer y, a la vez, muchas mujeres, porque somos siempre la misma, pero al mismo tiempo cambiamos en cada fase de nuestra vida, y también de nuestro ciclo menstrual. Además, **cada ciclo es diferente y cuando crees que ya lo sabes todo descubres que te queda mucho por aprender sobre tu naturaleza cíclica**.

¿Cuántas veces has pensado en lo complicado que resulta a veces entenderte a ti misma? Parece como si estuviéramos a expensas de nuestras hormonas, de sus subidas y bajadas, como si no pudiéramos hacer mucho por mediar en su influencia sobre el cuerpo y la mente, tanto en el ámbito cognitivo como en el emocional».

«**Marta nos aporta a todas una perspectiva integral y siempre en positivo**. Te hace ver que **no eres esclava de tus hormonas** y que **puedes disfrutar de un bienestar óptimo mientras te conectas con tu esencia más auténtica**. Y lo hace, y lo voy a decir tal como lo siento, **de una manera cálida, amable, cercana, sin juicios, sin presiones**. También **con evidencia científica**, pero **condensada y resumida de una manera fácilmente comprensible**. Todo esto lo hace sin estresarte. Ya cargas, tú y todas nosotras, con demasiado estrés a tus espaldas. **No necesitas que el autocuidado y el dominio de las hormonas sean otro factor más de agobio**».

«En este nuevo libro descubrirás que, **siendo mujer, la microbiota y las hormonas tienen una íntima relación**. Conocerás de la mano de Marta **todo lo que necesitas saber sobre la microbiota** en general, **sus funciones y por qué es tan importante para nuestra salud**. También verás que **tus hormonas no dependen solo de la regulación endocrina del propio cuerpo**. Eres **un superorganismo**, y los billones de microorganismos del cuerpo influyen en los niveles hormonales y en el ciclo menstrual. Además, **la fertilidad y tu salud y bienestar** (y también los del bebé) **durante el embarazo y después de él dependen de tu microbiota y de cómo la cuidas**. Y, por supuesto, la **menopausia** puede ser, como decía, una época de **autodescubrimiento y metamorfosis** si sabemos cómo cuidarnos, y para ello la **perspectiva microbiómica** es crucial.

Todo esto nos lo cuenta Marta en **un libro práctico pero lleno de ciencia y de amor**. De amor por todas nosotras, hermanas humanas, para que aprendamos a tratarnos como nos merecemos.

Descubrirás **hábitos que te ayudarán a estar mejor en todas las épocas de tu vida**. Aprenderás a **cocinar tu equilibrio perfecto**, tanto de manera literal como con tu estilo de vida día a día. Con este libro **Marta te ayudará a entender tu cuerpo, tu microbiota y tus hormonas y cómo todo se conecta en ti de una manera fascinante y maravillosa**. Te convertirás en **tu mejor aliada** en el camino de una vida apasionante y equilibrada. **Respira hondo y da el primer paso. Hoy mismo.**

¡Bienvenida a este viaje de autoconocimiento y transformación!

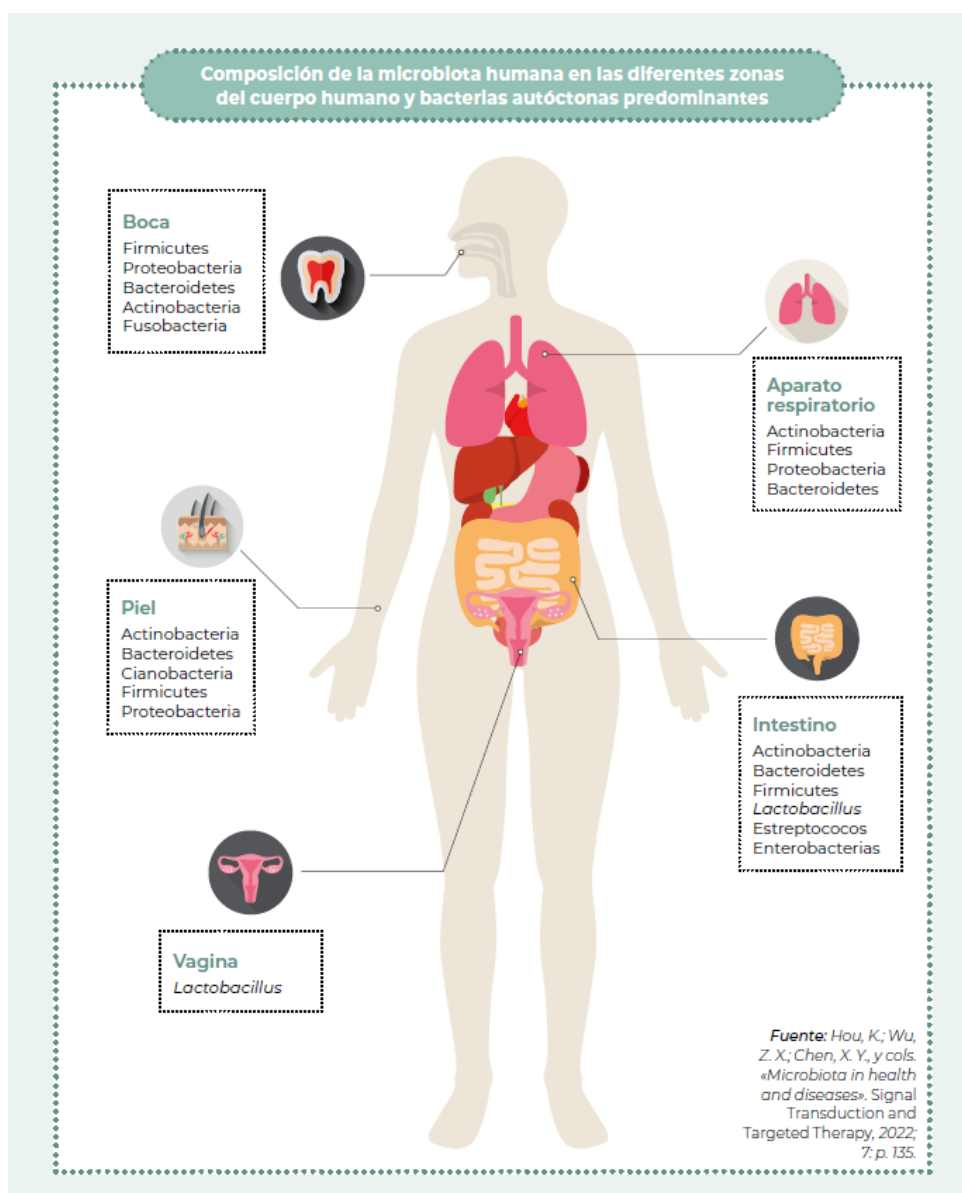
Extractos de la introducción de la autora

«Este libro que tienes en las manos es **el resultado de la integración del aprendizaje de todos estos años trabajando con mujeres de todas las edades que están viviendo diferentes etapas**, desde la pubertad hasta la menopausia. Si algo he aprendido con vosotras es que **en el equilibrio de la microbiota está la esencia de la salud hormonal**. Si el intestino no está bien, **las hormonas tampoco lo estarán**, porque el **estroboloma** no es solo un concepto biológico, sino que es **un universo vivo en nuestro interior que regula, transforma y sostiene la salud femenina**. Es la evidencia de que **todo está conectado: la alimentación, el intestino, las hormonas, las emociones...** Entenderlo es como descubrir que, **a pesar de la complejidad del cuerpo, existe un hilo invisible que lo une todo**.

Seguramente te preguntes cómo algo tan pequeño como la microbiota puede tener un impacto tan grande. Aquí está la clave: el estroboloma es esa parte de la microbiota que actúa como «equipo de élite», regulando el equilibrio hormonal y recordándonos que la salud es un delicado baile entre el entorno y nuestro organismo. Quizás has percibido cambios en tu ciclo menstrual, problemas digestivos o alteraciones hormonales que te desconciertan. **Este equilibrio perfecto no siempre es fácil de mantener, pero sí que es posible cuidarlo con las herramientas adecuadas**, ya que en ese universo infinitesimal está el camino para comprender mejor el cuerpo y sentirse bien.

Este libro es una invitación a explorar la interconexión que existe entre ambos mundos y a descubrir cómo la alimentación y el estilo de vida pueden incrementar tu bienestar. Desde la primera menstruación hasta la menopausia (tu «revolución invisible»), cada capítulo está diseñado para acompañarte en tu camino hacia el bienestar, para que comprendas la relación única que tienes con la microbiota y aprendas a cuidarla. Es como si pudiéramos ver por primera vez el cuadro completo: los dolores menstruales, el acné, la dificultad para perder peso, la endometriosis... Todo cobra sentido cuando comprendemos que el intestino es mucho más que una simple víscera. Es el lugar donde comienza y termina este equilibrio hormonal».

Adelante, viajemos juntas a este mundo invisible, prodigioso y fascinante que habita dentro de nosotras. Descubramos por qué el estroboloma puede ser la clave de nuestra salud hormonal y cómo los pequeños cambios en el estilo de vida pueden llevarnos a alcanzar el bienestar.



Actualmente la llamamos microbiota, pero hace no tanto nos referíamos a ella como flora bacteriana, aunque en realidad es más adecuado catalogarla de fauna que de flora, debido al gran número de microorganismos, como bacterias, levaduras y virus, que la constituyen.

Se ha demostrado que **la microbiota intestinal puede influir en el sistema de reciclaje de las hormonas**. Hoy en día ya sabemos que **ciertos microorganismos producen enzimas que modifican la estructura química de las hormonas sexuales femeninas** y que **pueden influir en su efectividad**. Conozcamos mejor ese pequeño universo que habita en nuestro organismo, invisible a los ojos pero fundamental para nuestra salud. Piensa en él como una ciudad bulliciosa dentro del cuerpo, llena de habitantes, cada uno con su función, que trabajan incansablemente para mantener tu bienestar.

- **¿Qué no le gusta a la microbiota intestinal?** Los excesos de azúcares y los alimentos procesados, llenos de aditivos que el cuerpo no necesita y que a la larga terminan provocando un desequilibrio. Tampoco le gustan los tóxicos medioambientales o medicamentos como los antibióticos, que si se toman sin control son su pesadilla.
- **¿Qué no le gusta a la microbiota vaginal?** Los jabones y las duchas íntimas con pH desequilibrado, pasar mucho tiempo con un bikini o bañador mojado, las vaporizaciones vaginales, el estrés y, por supuesto, los medicamentos (ojo con la automedicación).
- **¿Qué no le gusta a la microbiota oral?** Claramente el tabaco y el alcohol son los villanos que prefiere evitar para mantenerse tranquila y en paz. También las dietas altas en azúcar, que terminan amargándole la existencia e invitando a huéspedes no deseados.

10 FUNCIONES DE LA MICROBIOTA INTESTINAL

1. **Digestión y absorción de nutrientes:** La microbiota intestinal tiene un rol fundamental en la descomposición de los alimentos que el cuerpo no puede procesar por sí solo. Esto permite la absorción eficiente de nutrientes esenciales, de los que depende nuestra salud.
2. **Homeostasis energética:** Nuestro microuniverso intestinal influye en cómo el cuerpo almacena y utiliza la energía, lo cual ayuda a mantener un equilibrio energético óptimo y previene trastornos metabólicos.
3. **Regulación del metabolismo:** La microbiota contribuye a la regulación del metabolismo de las grasas y la glucosa, con lo cual impacta directamente en el peso corporal, la resistencia a la insulina y el riesgo de diabetes.

4. **Síntesis de vitaminas:** Algunas vitaminas esenciales, como la vitamina K o la vitamina B12, son producidas por las bacterias intestinales a partir de nuestra dieta.
5. **Producción de neurotransmisores:** La microbiota intestinal también está implicada en la síntesis de neurotransmisores tan importantes como el triptófano, la dopamina, el ácido gamma-aminobutírico o GABA (quizás no lo conoces, pero es esencial para nuestro descanso) y la acetilcolina (clave en el mantenimiento de la memoria y la capacidad de atención), que influyen en el estado de ánimo y el bienestar emocional.
6. **Mediación de la respuesta inmunitaria:** La microbiota actúa tanto directa como indirectamente en la mediación de la respuesta inmunitaria, ayudando a defender el cuerpo contra infecciones y enfermedades. Asimismo, contribuye a mantener un sistema inmunitario equilibrado, evitando reacciones exageradas como las alergias.
7. **Protección contra patógenos:** Una de las funciones más increíbles de la microbiota es su capacidad protectora, que impide la adhesión y la colonización de agentes patógenos en el intestino, lo cual contribuye a mejorar la salud digestiva.
8. **Función de barrera:** La microbiota cuida y fortalece la barrera intestinal, encargada de proteger la entrada de sustancias nocivas en el torrente sanguíneo.
9. **Regulación del tránsito intestinal:** La microbiota influye en la motilidad intestinal, lo cual es muy importante para mantener un sistema digestivo saludable y prevenir condiciones como el estreñimiento o la diarrea.
10. **Regulación hormonal:** La microbiota tiene impacto en la regulación de las hormonas e influye en todos los aspectos, desde el apetito hasta la respuesta al estrés.

El **equilibrio de la microbiota** está **íntimamente relacionado con la salud menstrual, la fertilidad y la entrada a la menopausia**. Al mismo tiempo, **las hormonas que regulan el ciclo menstrual también están influenciadas por la salud intestinal**. Este círculo virtuoso nos recuerda que en nuestro organismo **todo está conectado y que un desequilibrio puede llevarnos a otro, y a otro, y a otro...** Proporcionarle al cuerpo la materia prima necesaria para que pueda construir salud es el primer paso hacia este equilibrio, y la mejor manera es hacerlo con la alimentación.

¿Qué son los probióticos?

Microorganismos vivos que, **administrados en las dosis justas y de manera estratégica, nos aportan bienestar y salud**. Imagínatelos como **microbios buenos que nos ayudaran a sentirnos mejor por dentro y por fuera**.



¿Qué es un prebiótico y en qué se diferencia de un probiótico?

Si los probióticos son microorganismos vivos, podemos catalogar los prebióticos como la «comida» que los probióticos necesitan para vivir o su alimento favorito. Están formados por compuestos no digeribles, principalmente fibras solubles, como la inulina, el fructooligosacárido (FOS) y la oligofructosa, que estimulan el crecimiento y la actividad de los probióticos. ¿Dónde podemos encontrarlos? Lo cierto es que **están presentes en una gran variedad de alimentos cotidianos**, como la cebolla, el ajo, los puerros, los espárragos verdes y blancos, las alcachofas, las manzanas, las peras y los plátanos verdes. También en todas las setas, las legumbres y los cereales integrales (arroz, trigo, centeno, avena, maíz, etcétera), que con su textura y sabor completan nuestros platos.

¿Y los simbióticos?

Cada vez empezarás a oír más este concepto. Es la **pareja perfecta de probióticos y prebióticos y potencia sus virtudes**. Imagínate que es como darles a nuestros microbios no solo una casa, sino también la despensa llena, para asegurarles así su máximo bienestar.

Hay dos tipos de simbióticos:

- Complementarios: aquellos que combinan probióticos y prebióticos.
- Sinérgicos: aquellos en los que ambos trabajan en conjunto para un efecto aún más beneficioso.

EL ESTROBOLOMA, UN EQUIPO DE ÉLITE

Los microorganismos que componen la microbiota tienen sus propios genes (**microbioma**), que determinan sus cualidades y funciones en el organismo. Entre estos genes hay un subconjunto específico, un equipo de élite, involucrado en el metabolismo de los estrógenos, que se conoce como **estroboloma**. Los **estrógenos**, concretamente el **estradiol**, se producen principalmente en los ovarios y, una vez sintetizados, viajan a diferentes partes del cuerpo, como el útero y los pechos, donde encuentran receptores estrogénicos que funcionan como cerraduras esperando a ser abiertas por sus respectivas llaves. Posteriormente, una vez que han llevado a cabo su trabajo, se dirigen al hígado, donde se inactivan para su eliminación del cuerpo a través de las heces y la orina cuando termina su vida útil.

Desde que se ha profundizado más sobre la **implicación de la microbiota en prácticamente todos los mecanismos del cuerpo** hemos aprendido cosas nuevas. Una de ellas es que **existe la posibilidad de volver a poner en circulación estas hormonas que ya estaban desactivadas**. Sí, como lo lees: **el intestino tiene la capacidad de «reciclar » estos estrógenos inactivos**, y esto es especialmente importante cuando nuestras «fábricas» de estrógenos ya no están produciendo la cantidad suficiente, como ocurre en el **climaterio** o cuando existen **desequilibrios menstruales**.

El equilibrio del estroboloma está íntimamente relacionado con la salud menstrual y marca cómo viviremos la fertilidad y la menopausia

5 CLAVES QUE NO SABÍAS PARA CUIDAR TU ESTROBOLOMA

1. **Incluir fibra natural en la alimentación:** Procedente de las frutas y verduras de temporada, de granos enteros (como la quinoa, el arroz o las legumbres) o de setas y germinados.
2. **Reducir o eliminar los productos que puedan generar disbiosis bacteriana:** Los alimentos ultraprocesados, las harinas refinadas, los refrescos, los azúcares refinados o el alcohol.
3. **Evitar el uso innecesario de antibióticos:** El uso excesivo de antibióticos altera la microbiota intestinal y su estroboloma. Úsalos solo cuando sea realmente necesario y bajo supervisión médica.
4. **Consumir alimentos fermentados en tus recetas:** Prepara salsas con yogur o kéfir, incluye chucrut en tu ensalada, toma encurtidos o kimchi como aperitivo o incluso refréscate con kéfir o kombucha.
5. **Realizar actividad física regularmente:** El ejercicio regular, y más si se practica al aire libre, ayuda a mantener un ritmo circadiano saludable, una mejor motilidad intestinal y una buena salud metabólica.

CICLO MENSTRUAL Y MICROBIOTA, UNA RELACIÓN DINÁMICA

Durante la **menstruación**, la vagina, que normalmente tiene un pH ácido, tiene un pH más neutro debido a la cantidad de sangrado que se descarga. No olvidemos que el principal ingrediente de la sangre menstrual es el agua y que el pH del agua es neutro. Esto hace que la microbiota vaginal sea más diversa, lo que significa que hay numerosas bacterias, además de los lactobacilos, que son los principales habitantes del ecosistema vaginal.



En la **fase ovulatoria**, el descenso de los niveles de estrógenos tras el pico ovulatorio, como podemos ver en la gráfica de los niveles hormonales según la fase del ciclo menstrual, desencadena una ligera disminución de los niveles de glucógeno y de lactobacilos vaginales. Esto conlleva una menor concentración del ácido láctico que neutraliza el pH vaginal y permite que los espermatozoides puedan moverse con mayor facilidad y sobrevivan más tiempo, lo cual favorece la fertilidad.

En la **fase premenstrual**, cuando se produce la segunda bajada hormonal y cuando ya ha quedado claro que no hay embarazo, el pH vaginal va volviéndose más neutro, con lo que aumenta la posibilidad de infecciones vaginales, candidiasis, picores, etcétera. En lo que se refiere al intestino, este descenso hormonal puede ralentizar el tránsito y llevarnos a sufrir estreñimiento. Por el contrario, justo antes de la menstruación y mientras esta dura los niveles de prostaglandinas se elevan para provocar las contracciones que ayudarán a que el útero expulse toda la materia menstrual, lo cual también produce un aumento de las contracciones musculares del intestino y, con ello, un tránsito intestinal más rápido o incluso diarrea.

Microbiota y dolor menstrual

El dolor menstrual está íntimamente ligado a la inflamación. Aunque parezca que las dos únicas salidas son los anticonceptivos o los analgésicos, tenemos una poderosa aliada con la que quizás no contábamos: la microbiota. Controlar la inflamación cíclica es clave para reducir el dolor menstrual, y aquí es donde nuestra microbiota entra en acción. Ponerla a trabajar a nuestro favor con **estrategias nutricionales** y **hábitos saludables** abrirá una nueva puerta hacia **menstruaciones menos dolorosas**.

¿INFLUYE LA MICROBIOTA EN LA FERTILIDAD?

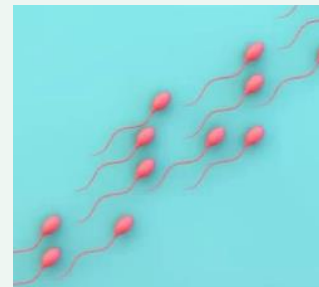
Desde el descubrimiento del estroboloma y su implicación en el metabolismo hormonal, la perspectiva de **autocuidado en fertilidad** se ha vuelto mucho más integral y completa. **Un estroboloma desequilibrado es capaz de contribuir a que un estado inflamatorio se cronifique**, como ocurre en la **endometriosis**, y **alterar el metabolismo hormonal**, lo que **impacta negativamente en el ciclo menstrual y, por supuesto, en la ovulación**.

Actualmente el intestino se reconoce como la «sede central» de la actividad inmunitaria. Se estima que es **el encargado de aproximadamente el 70 % de la actividad inmunitaria del organismo**. Una de sus principales tareas es distinguir muy bien entre agentes inofensivos y dañinos, con lo cual **previene una respuesta inmunitaria hiperactiva que podría poner en riesgo la implantación y el embarazo**.

Una microbiota equilibrada nos ayudará a mantener un ambiente óptimo para la supervivencia de los espermatozoides, la implantación del embrión y el desarrollo del bebé.

LA MICROBIOTA DEL SEMEN

¿Te has preguntado alguna vez si el semen tiene microbiota? La respuesta es que sí. No obstante, lo cierto es que la investigación sobre esta materia se encuentra aún en sus primeras fases y hay muchas preguntas por responder sobre, por ejemplo, cómo podrían influir la inflamación y las infecciones urogenitales en la fertilidad masculina. Lo que sí que sabemos en la actualidad es que algunos microorganismos pueden alterar la función correcta de los espermatozoides sin necesidad de causar estrés oxidativo o inflamación.



(...) **Algunos patógenos son capaces de adherirse a los espermatozoides y liberar sustancias que pueden alterar su movilidad o incluso provocar su muerte**, complicando así las posibilidades de fecundación. Por tanto, **el cuidado de la microbiota masculina y todas las recetas de este libro también serán importantes para los hombres que deseen ser padres**.

EL PAPEL DEL ESTROBOLOMA EN LA MENOPAUSIA

Tener un **estroboloma saludable** implica que los **niveles de estrógeno**, aunque disminuyan de manera natural debido a la menor producción ovárica, **podrán ser optimizados gracias al reciclaje que llevan a cabo estos microorganismos**.

Si la **microbiota intestinal está en equilibrio**, y con ello también el **estroboloma**, sintetizaremos la **β -glucuronidasa necesaria para mantener un buen equilibrio de estrógenos**. Si, por el contrario, iniciamos el climaterio con disbiosis intestinal, la actividad de la β -glucuronidasa puede modificar el equilibrio estrogénico y **afectar negativamente a nuestro bienestar**.

¡MANOS A LA OBRA! DESATA A LA CHEF QUE HAY EN TI

El libro incluye 24 recetas muy sencillas y apetitosas para cuidar la salud hormonal a través del intestino, todas ellas acompañadas de fotos

Ensalada mediterránea de cuscús de espelta con feta y germinados de brócoli

INGREDIENTES 4 personas | **Para la ensalada**
100 g de cuscús de espelta integral 100 g de queso feta desmenuzado 200 g de tomates cherry cortados por la mitad 1 pepino cortado en dados 50 g de olivas negras deshuesadas y cortadas 1 paquete de 50 g de germinados de brócoli **Para asar los tomates** 2 cucharadas (30 ml) de aceite de oliva virgen extra ½ cucharadita de tomillo seco 1 diente de ajo Sal y pimienta negra al gusto **Para el aderezo** El zumo de 1 limón Un chorrito de aceite de oliva virgen extra 2 cucharadas soperas de perejil fresco picado muy fino El ajo que se ha asado con los tomates Sal y pimienta negra al gusto

PREPARACIÓN Precalentamos el horno a 180 grados y colocamos los tomates cherry y el diente de ajo en una bandeja o recipiente para hornear. Rociamos con 2 cucharadas de aceite de oliva y espolvoreamos el tomillo, la sal y la pimienta.



Asamos los tomates en el horno durante 12-14 minutos, o hasta que estén tiernos y ligeramente dorados, y dejamos enfriar.

A continuación preparamos el cuscús de espelta integral según las instrucciones del paquete y una vez cocido le añadimos 1 cucharada de aceite de oliva para que no se quede pegado y lo dejamos enfriar al menos 1 hora en el frigorífico.

Para preparar el aderezo mezclamos en un bol pequeño el zumo de limón, el aceite de oliva, el perejil, el ajo asado, la sal y la pimienta y mezclamos bien con un tenedor, aplastando el ajo hasta obtener una mezcla homogénea.

Por último, disponemos la ensalada en un bol grande combinando todos los ingredientes: el cuscús enfriado, los tomates cherry asados, el queso feta desmenuzado, el pepino picado, las olivas negras y los germinados de brócoli. Vertemos el aderezo sobre la ensalada y mezclamos bien para que todos los ingredientes se fusionen. Ajustamos de sal y pimienta si fuera necesario, ¡y a disfrutar!

Sardinas a la moruna

INGREDIENTES 4 personas | ½ kg de sardinas frescas ½ pimiento rojo 1 cebolla morada 4 tomates de pera maduros 2 dientes de ajo 1 hoja de laurel 1 cucharadita pequeña de pimienta molida 1 cucharadita pequeña de orégano 1 cucharadita pequeña de pimentón dulce 1 cucharadita pequeña de comino 1 vaso de vino blanco Aceite de oliva virgen extra Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN: En primer lugar preparamos las sardinas. Para ello las lavamos cuidadosamente bajo un chorro de agua y eliminamos todas las escamas. Las abrimos para obtener los filetes, retirando la espina central, les cortamos la cola y reservamos (saldrán dos filetes por cada sardina). A continuación picamos las verduras en daditos pequeños y pelamos los ajos. Ponemos aceite de oliva en una sartén y los añadimos. Los doramos sin quemarlos y seguidamente agregamos la cebolla para que se poche. Por último, añadimos el tomate y el pimiento rojo. Cocinamos a fuego medio con una pizca de sal, la hoja de laurel y un chorrito de vino blanco, removiendo suavemente durante unos 10 minutos. Después agregamos las especias y mezclamos bien. Una vez que la salsa de verduras esté lista, añadimos los lomos de sardina con la piel hacia arriba sobre la mezcla. Tapamos la sartén para aprovechar el vapor y cocinamos a fuego medio-bajo durante 5 minutos, o hasta que las sardinas estén cocidas. Retiramos del fuego y dejamos reposar unos minutos antes de servir.



ÍNDICE DE CONTENIDOS

Prólogo

Introducción

CAPÍTULO 1

Descubriendo la microbiota femenina

CAPÍTULO 2

Factores que afectan a la salud intestinal y hormonal

CAPÍTULO 3

El papel de la microbiota en la salud hormonal

CAPÍTULO 4

El ciclo menstrual y la microbiota: una relación dinámica

CAPÍTULO 5

Fertilidad, embarazo y posparto: el papel de la microbiota

CAPÍTULO 6

Climaterio y menopausia: de la última menstruación en adelante

Y a partir de ahora, ¿qué?

LA AUTORA: MARTA LEÓN

Marta León (Málaga, 1981). Ingeniera química especializada en alimentación y salud hormonal femenina. Estudió Medicina Naturista en la Facultad de Medicina de la Universidad de Zaragoza, Alimentación, Nutrición y Salud Pública en la Escuela Nacional de Sanidad del Instituto de Salud Carlos III de Madrid y Psiconeuroinmunología en la Universidad de Barcelona. Escritora, bloguera y conferencista, es la creadora de @foodgreenmood, una comunidad de Instagram con miles de mujeres, centrada en la alimentación y la salud femenina. Desde hace más de diez años, acompaña a mujeres en su deseo de cuidar y mimar sus hormonas a través de la alimentación y los cambios en el estilo de vida. Es autora de “Alimentación y salud femenina” (Lunwerg, 2020) y *La revolución invisible* (Lunwerg, 2022).



Para conocerla mejor:

Web: Martaleon.com

Instagram: [@foodgreenmood](https://www.instagram.com/foodgreenmood)

Ficha Técnica

EL EQUILIBRIO PERFECTO

Marta León

Lunwerg. 2025

17 x 21 cm. / 240 pp. / Rústica c/solapas

PVP c/IVA: 22,90 €

A la venta desde el 19 de febrero de 2025



MÁS INFORMACIÓN PARA PRENSA Y ENTREVISTAS CON LA AUTORA:

Lola Escudero – Lunwerg

Tel.: 619 212 722

lescudero@planeta.es

Ariadna Puig

Tel: 679266341

ariadna@fil-ariadna.com

**Reseñas sobre *La revolución invisible*, el libro anterior
de la autora:**

«Libros como este resultan tremendamente necesarios, empoderan a la mujer, nos enseñan a conocer nuestro cuerpo, a escucharlo y a saber qué necesita en cada momento, por eso lo recomiendo a todas las mujeres, con independencia de la edad que tengan»

Anika entre libros

«Un libro que te ayuda a superar esta etapa sin miedos ni incertidumbre, entendiendo los cambios y sus efectos en la salud física y emocional y llegar a convertirte en tu mejor versión al cumplir años»

Sportslife

CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO. EJEMPLOS DE PÁGINAS INTERIORES

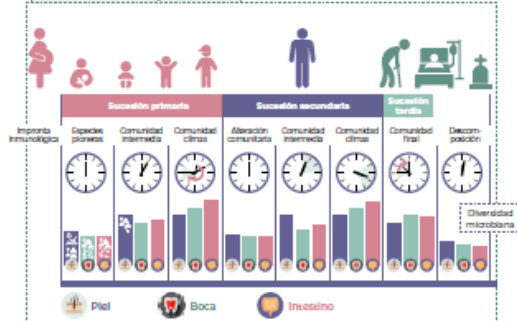
microorganismos que tu hija o hijo, tu pareja o tus padres. A su vez, no tendrás la misma hoy que dentro de dos décadas, ya que también puede variar en una misma persona debido a factores como la edad, los hábitos de vida o incluso el uso de medicamentos.

Solo en el tracto gastrointestinal tenemos todo un mosaico de microorganismos que varía en cada rincón. Si recomparamos sus diferentes regiones observando su población, veremos como la composición y la cantidad de bacterias cambia y que las del estómago y las del colon son muy diferentes. Como po-

demostramos apreciar en la siguiente imagen, las condiciones específicas de cada área determinan la población de sus microorganismos.

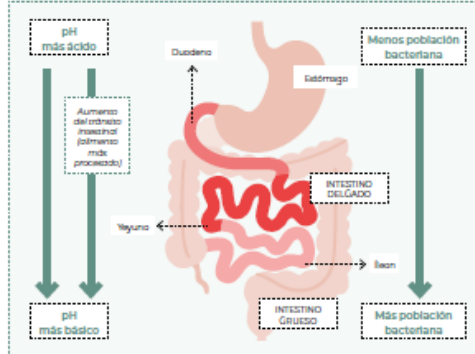
La diversidad de la microbiota cambia desde la infancia hasta la adultez y disminuye a una edad avanzada. No es la misma cuando regresas de un viaje exótico, cuando vienes de una boda o tras finalizar un proceso de quimioterapia.

La microbiota a lo largo de la vida



Fuente: Martínez, C., Dillmore, A. H., Burcham, Z. M., y cols. «Microbiota succession throughout life from the cradle to the grave». *Nature Reviews Microbiology*, 2022, 20 pp. 707-720

Alteraciones de la población bacteriana y el pH en el sistema digestivo



Los científicos, fascinados por este mundo microscópico, están avanzando más allá de la mera identificación de las cepas. Cada vez más buscan entender cómo y por qué la microbiota impacta en los distintos aspectos de nuestra vida. Este viaje de descubrimientos promete revolucionar la comprensión de la salud humana y abrir puertas a diagnósticos más precisos y tratamientos cada vez más personalizados.

Quisiera en un futuro se incluyan estudios de la microbiota a la hora de diseñar tratamien-

tos de salud hormonal que contribuyan a mejorar la calidad de vida de las mujeres, desde la primera menstruación hasta la última. ¿No te encantaría?

Mientras ese futuro llega hay algo que podemos hacer desde ahora: aprender cómo funciona la microbiota y qué rol tiene en la salud. Lo creas o no, todo lo que hacemos, desde lo que comemos hasta cómo gestionamos el estrés, está profundamente relacionado con ella. Entender su influencia en el cuerpo es el primer paso para tomar



CAPÍTULO 2

Factores que afectan a la salud intestinal y hormonal

La salud intestinal y la mental están más conectadas de lo que imaginamos. Desde la alimentación y el estrés hasta el sueño y las emociones, son muchos los factores que influyen en el delicado equilibrio de nuestros microorganismos y, a la vez, en el de nuestra salud hormonal. Prepárate para conocer cómo los probióticos, los prebióticos, el estrés y los ritmos circadianos interactúan para dar forma a nuestro bienestar general

Probióticos y prebióticos: aliados de la salud hormonal

¿Qué es un probiótico?

El término probiótico tiene sus raíces en el griego y se traduce literalmente como «a favor de la vida», lo que nos indica su importante rol en la recuperación, el mantenimiento y la mejora de nuestra salud digestiva. Su definición oficial es la siguiente: «un conjunto de microorganismos vivos que, administrados en las dosis correctas, aportan beneficios significativos a nuestra salud».

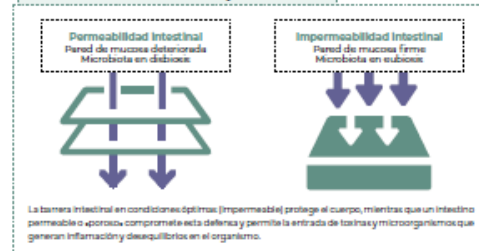
¿Y por qué son tan buenos para la salud?

En la actualidad se reconoce ampliamente que los probióticos son fundamentales para

la recuperación de nuestro equilibrio intestinal (eubiosis), y especialmente importantes después de un tratamiento con antibióticos.

Sin embargo, algo no tan conocido es el papel tan relevante que desempeñan en la regulación del sistema inmunitario, sobre todo en la protección de la delicada capa de mucosa que recubre el intestino. Esta «piel del intestino» actúa como una barrera con cartel de «derecho de admisión», dejando pasar las sustancias que deben absorberse en la sangre e impidiendo el paso a las que deben continuar su camino. Una barrera con baja vigilancia (es decir, con una microbiota no equilibrada o en disbiosis), es una pared intestinal sin esa capa de mucosa firme. Esta condición hará que nuestra salud inmunitaria pueda verse comprometida.

Diferencias entre un intestino sano y uno permeable



La barrera intestinal en condiciones óptimas (impermeable) protege el cuerpo, mientras que un intestino permeable o «poroso» compromete esta defensa y permite la entrada de toxinas y microorganismos que generan inflamación y desequilibrios en el organismo.

CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO. EJEMPLOS DE PÁGINAS INTERIORES

Ensalada de quinoa con aguacate y salmón marinado

INGREDIENTES

● persona

1 taza de quinoa
2 tazas de agua filtrada
200 g de salmón (previamente congelado) cortado en dados pequeños
El zumo de 1 limón
El zumo de 1 lima
1 aguacate maduro cortado en cubos
1 pepino cortado en cubos
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
Sal y pimienta al gusto
Perejil fresco picado (opcional)

¡MANOS A LA OBRA!

En primer lugar, marinamos el salmón. Para ello lo cortamos en dados pequeños mientras aún está lomo por la congelación (así será más fácil) y lo colocamos en un bol. A continuación añadimos el zumo de limón y de lima y dejamos marinar en el frigorífico durante al menos 30 minutos.

Mientras tanto enjuagamos la quinoa con agua fría y la ponemos en una cazuela con las dos tazas de agua filtrada. Llevamos a ebullición, reducimos la intensidad del fuego y cocinamos a fuego lento durante 15 minutos o hasta que la quinoa esté cocida. La dejamos enfriar.

Cuando ya tenemos todo listo pasamos a montar la ensalada. Para ello mezclamos en una ensaladera la quinoa cocida junto con el salmón marinado (con el exceso de jugo escurrido), el aguacate y el pepino troceados. Añadimos con el aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta al gusto. Mezclamos bien todos los ingredientes y añadimos perejil fresco picado a la hora de servir.

DESATA A LA CHEF QUE LLEVAS DENTRO

Si en lugar del salmón prefieres otro pescado, puedes usar trucha o caballa fresca, siguiendo el mismo proceso de marinado con limón y lima. Ambos son ricos en omega 3 y complementan muy bien esta ensalada. Además, puedes agregar en el proceso de marinado dos cucharadas de chía. Este ingrediente aumenta la proporción de fibra y con su mucílago alimentaremos la microbiota muconutritiva, protectora de la mucosa intestinal.



El salmón fresco marinado con limón y lima no solo aporta un delicioso sabor cálido, sino que también es una excelente fuente de omega 3 que favorece la salud cardiovascular y neurológica. La quinoa de esta receta nos aporta proteínas y fibra y, combinada con el aguacate y las semillas de chía (también ricas en omega 3), nos proporciona una ensalada equilibrada y nutritiva, ideal para cualquier momento del día.

■ 72



Pudding de chía y cacao

INGREDIENTES

● persona

2 cucharadas de cacao en polvo 100 %, sin azúcar
2 cucharadas de sirope de agave o miel
1/5 cucharadita de canela molida
1 taza y 1/4 de leche vegetal
1/4 taza de semillas de chía enteras

¡MANOS A LA OBRA!

En un recipiente hondo para batidora añadimos el cacao en polvo (tamizado previamente para reducir los posibles grumos), el agave o la miel, la canela y la leche vegetal y batimos con unas varillas hasta disolver completamente. Incorporamos las semillas de chía enteras y mezclamos bien.

A continuación repartimos en vasos de vidrio pequeños y cubrimos con papel film. Refrigeramos durante toda la noche, o al menos 3 horas, hasta que adquiramos una consistencia similar a la del pudding.

Puede conservarse en el frigorífico 3-4 días, aunque es mejor tomarlo cuando está fresco. Si lo usas con los toppings que prefieras: frutos rojos, granola, chips de plátano o coco, etcétera.

DESATA A LA CHEF QUE LLEVAS DENTRO

Para una aportación extra de sabor y nutrientes agrega como topping una cucharada de manteca de almendras o avellanas a la mezcla antes de refrigerar. También puedes experimentar con diferentes especias, como el cardamomo o el jengibre en polvo, para darle un toque interesante a tu receta. Si buscas una textura más cremosa, mezcla la chía con leche de coco en lugar de leche vegetal.



Este pudding de chía y cacao es una forma deliciosa y nutritiva de comenzar el día o de disfrutar de un postre saludable, puesto que es rico en fibra, antioxidantes y omega 3. Es una opción excelente para mantenerse energizada y satisfecha en la fase premenstrual. También es ideal cuando tenemos estrés o ansiedad, ya que el mucílago que libera cuando se hidrata permite lubricar las heces y evacuarlas con mayor facilidad. Además, pueden tomarlo los niños, las mujeres embarazadas y las personas mayores.

■ 146

