



# - Guía Mentora -



## El eje hipotálamo–hipófisis–ovarios (HHO)

Este documento pertenece a la clase sobre el eje hormonal femenino y tiene como objetivo ayudarte a **entender quién manda realmente en las hormonas** y por qué el contexto del cuerpo lo cambia todo.



## Las hormonas no funcionan de forma aislada.

Existe una jerarquía de mando.

El eje hipotálamo–hipófisis–ovarios es un sistema de comunicación en cascada que va **del cerebro a los ovarios**, y no al revés.

## Hipotálamo: el centro de control

El hipotálamo está en el cerebro y actúa como un **radar del entorno**.

No mide calorías ni macros. Mide **seguridad**:

- ¿Hay energía suficiente?
- ¿Hay estrés físico o emocional?
- ¿Hay peligro o amenaza?

Cuando el hipotálamo percibe que el entorno no es seguro:

Reduce la liberación de **GnRH**



- Baja la señal hormonal reproductiva

El cuerpo prioriza **sobrevivir antes que reproducirse**.

## Hipófisis: la central de mando

La hipófisis recibe la señal del hipotálamo y la traduce en hormonas:

- FSH
- LH

Estas hormonas son las que estimulan al ovario.

Si la señal del hipotálamo baja:

- La hipófisis también baja su señal
- No hay estimulación ovárica suficiente

## Ovarios: los ejecutores

Los ovarios **no deciden por sí solos**.

Responden a las órdenes que reciben desde arriba:

- Producen estrógenos.
- Producen progesterona.
- Permiten (o no) la ovulación.

Si la señal no llega con fuerza suficiente:

- La ovulación se altera.
- La progesterona suele ser baja.
- El ciclo se desregula o desaparece.

El problema no es que el ovario falle, es que **no recibe luz verde**.

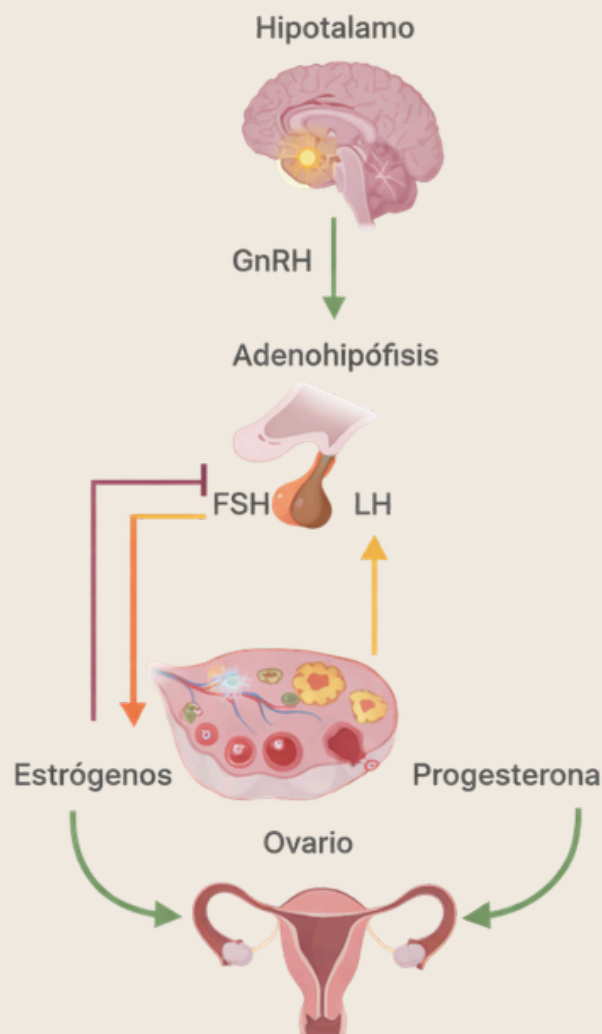
## Retroalimentación hormonal

Las hormonas producidas por el ovario (estrógenos y progesterona) vuelven a informar al cerebro.

Este sistema de feedback permite:

- Ajustar el ciclo
- Mantener el equilibrio hormonal

Cuando hay estrés, inflamación o déficit energético, este feedback se altera.



- No todo problema hormonal nace en el ovario
  - El cerebro responde al entorno
- El estilo de vida influye directamente en el eje hormonal

**Si el hipotálamo no da luz verde, el ovario no puede hacer su trabajo.**

## **Pregúntate:**

- ¿Qué señales de estrés recibe hoy mi cuerpo?
- ¿Estoy comiendo y descansando para regular o para sobrevivir?
- ¿Qué podría cambiar para generar más seguridad fisiológica?

---

***Las hormonas no se fuerzan.  
Se regulan cuando el cuerpo se siente seguro.***

# **Nutrientes clave para la salud hormonal femenina**

Esta guía práctica está pensada para ayudarte a asegurar que tu alimentación aporte los nutrientes esenciales que el eje hormonal femenino necesita para

funcionar con equilibrio, regularidad y seguridad fisiológica.

## Hierro · Ovulación y energía

Esencial para el transporte de oxígeno, la ovulación y la energía física y mental, especialmente importante en mujeres menstruantes.

- Lentejas.
- Garbanzos.
- Espinacas o acelgas (mejor junto a vitamina C).

## Zinc · Eje hormonal y ovulación

Participa en la regulación del eje hipotálamo-hipófisis-ovarios, la ovulación y la función inmune.

- Semillas de calabaza.
- Anacardos.
- Legumbres.

## Magnesio · Estrés y progesterona

Clave para el sistema nervioso, la gestión del estrés, el descanso y la producción de progesterona.

- Semillas de sésamo.
- Almendras.
- Cacao puro.

## Yodo · Tiroides y eje hormonal

Imprescindible para la función tiroidea y la correcta comunicación hormonal.

- Algas (nori, wakame, kombu en pequeñas cantidades).
- Sal yodada.



- Verduras marinas deshidratadas.

## Selenio · Función tiroidea

Contribuye a la conversión hormonal tiroidea y actúa como antioxidante.

- Nueces de Brasil (1-2 al día).
- Semillas de girasol.
- Cereales integrales.

## Vitaminas del grupo B · Metabolismo hormonal

Fundamentales para el metabolismo energético, el sistema nervioso y la ovulación.

- Aguacate (B5, B6 y folato).
- Legumbres.
- Cereales integrales.

**Nota importante:** La **vitamina B12** no se encuentra de forma activa en alimentos vegetales, por lo que debe suplementarse adecuadamente en dietas basadas en plantas.

*Una buena salud hormonal no depende de un alimento mágico,  
sino de que no falten los nutrientes clave de forma sostenida y suficiente.*