

## Nutrición y su Impacto en la fertilidad

por Raquel M.G | Feb 26, 2024 | Belleza

La **Dra. Sánchez-Dehesa** te cuenta el **enfoque** más integral para mejorar tus **posibilidades de concepción**



En una era donde la **salud reproductiva** se ha convertido en una **prioridad** para muchas personas en edad fértil, la **conexión** entre la **nutrición** y la **fertilidad** emerge como un tema de gran importancia. Recientes investigaciones han arrojado luz sobre cómo una alimentación adecuada puede **mejorar** significativamente las **posibilidades de concepción**, tanto para hombres como para mujeres.

La evidencia **científica** sugiere que ciertos nutrientes y patrones dietéticos pueden **influir** positivamente en la **fertilidad**. Por ejemplo, las **grasas insaturadas**, los **granos** enteros, las **proteínas** vegetales y los **lácteos** enteros han demostrado tener efectos beneficiosos. Además, **vitaminas** y **minerales** como el ácido fólico, el zinc, el selenio y las vitaminas E y D juegan roles cruciales en la mejora de la salud reproductiva.

Por otro lado, algunos hábitos alimenticios pueden tener efectos negativos en la fertilidad. El **consumo excesivo** de **alcohol**, **cafeína**, **azúcares** refinados y **carnes** procesadas se ha asociado con una **disminución** en la capacidad reproductiva. Por lo tanto, la Doctora Marta



En una era donde la **salud reproductiva** se ha convertido en una **prioridad** para muchas personas en edad fértil, la **conexión** entre la **nutrición** y la **fertilidad** emerge como un tema de gran importancia. Recientes investigaciones han arrojado luz sobre cómo una alimentación adecuada puede **mejorar** significativamente las **posibilidades de concepción**, tanto para hombres como para mujeres.

La evidencia **científica** sugiere que ciertos nutrientes y patrones dietéticos pueden **influir** positivamente en la **fertilidad**. Por ejemplo, las **grasas insaturadas**, los **granos** enteros, las **proteínas** vegetales y los **lácteos** enteros han demostrado tener efectos beneficiosos. Además, **vitaminas** y **minerales** como el ácido fólico, el zinc, el selenio y las vitaminas E y D juegan roles cruciales en la mejora de la salud reproductiva.

Por otro lado, algunos hábitos alimenticios pueden tener efectos negativos en la fertilidad. El **consumo excesivo** de **alcohol**, **cafeína**, **azúcares** refinados y **carnes** procesadas se ha asociado con una **disminución** en la capacidad reproductiva. Por lo tanto, la Doctora Marta Sánchez-Dehesa recomienda **moderar el consumo** de estos productos para aquellos que buscan concebir.

Para abordar estos hallazgos, La Doctora ha comenzado a incorporar **programas de asesoramiento nutricional** como parte de sus servicios de **reproducción asistida**. Estos programas están diseñados para ayudar a los individuos y parejas a adoptar dietas que no solo mejoren sus posibilidades de concepción, sino que también contribuyan a un **embarazo saludable** y al **bienestar** del futuro bebé.

«Una dieta equilibrada y rica en nutrientes específicos puede tener un impacto profundo en la fertilidad,» afirma la [Dra. Sánchez-Dehesa](#), especialista en fertilidad. «Al prestar atención a nuestra alimentación, no solo estamos aumentando nuestras posibilidades de concebir, sino que también estamos estableciendo las bases para la salud a largo plazo de nuestra descendencia.»

El mensaje es claro: la **alimentación** juega un papel fundamental en la fertilidad. Adoptar una dieta saludable y equilibrada puede ser un paso crucial para aquellos que desean aumentar sus posibilidades de concebir.

A medida que la ciencia continúa **explorando** esta **conexión**, la esperanza es que más personas se beneficien de estos conocimientos, acercándose a su sueño de formar una familia.

Canva  
Fill your page with a prompt

Magic Write™

Discover Magic Studio

Usage limits apply

Premium Themes