



¡HI! FERTILIDAD

Qué debes comer (y qué no) si quieres lograr el embarazo

La Dra. Marta Sánchez-Dehesa, especialista en fertilidad, te cuenta cuáles son los nutrientes que más favorecen la fertilidad y cuáles son los que es mejor evitar o reducir su ingesta

POR ELENA VILLEGAS
MADRID

01/03/2024 12:00 CET
Lectura: 4 minutos



La **infertilidad** o la dificultad para concebir un hijo de forma natural puede deberse a múltiples factores, como la **anovulación** (la ausencia de reglas en la mujer), la **presencia de miomas**, la **endometriosis**, entre otras afecciones relacionadas con el aparato reproductor, tanto femenino como masculino, si bien la causa más común asociada **los problemas de fertilidad** es la edad, especialmente en el caso de la mujer. Partiendo de que habría que analizar cada caso concreto, es muy importante tener en cuenta la **alimentación**, pues una correcta nutrición es clave para lograr el embarazo.

TE PUEDE INTERESAR

¿Es necesario planificar el momento de tener hijos con años de antelación?

POR ELENA VILLEGAS

MADRID

01/03/2024 12:00 CET

Lectura: 4 minutos



“Una dieta equilibrada y rica en nutrientes específicos puede tener un impacto profundo en la fertilidad”, afirma la **Dra. Marta Sánchez-Dehesa, especialista en fertilidad y jefa del equipo de ginecología en HM IMI Toledo**. “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”, subraya.

¿Cómo influye la alimentación en la fertilidad?

Que la alimentación influye en la fertilidad es ya un hecho probado. En este sentido, la Dra. Sánchez-Dehesa, indica que recientes investigaciones han arrojado luz sobre **cómo una alimentación adecuada puede mejorar significativamente las posibilidades de concepción**, tanto para hombres como para mujeres. Básicamente, los alimentos que ingerimos y sus nutrientes afectan directamente a las hormonas, que son esenciales en la salud reproductiva.

Teniendo en cuenta que la **nutrición** desempeña, en consecuencia, un papel clave en las probabilidades de concebir un bebé, **¿qué debemos ingerir y qué no?** La especialista en fertilidad, que trabaja también en programas de asesoramiento nutricional de cara a la consecución del embarazo, indica que las grasas insaturadas, los granos enteros, las proteínas vegetales y los lácteos enteros han demostrado tener efectos beneficiosos.

Así, entre los **alimentos con grasas insaturadas o saludables**, se encuentran el aguacate, las nueces, el atún o el aceite de oliva, por ejemplo; entre los **ricos en proteínas vegetales**, podemos citar las legumbres en general, los frutos secos y los cereales.

Añade, además, la necesidad de que los alimentos que ingerimos sean **ricos en vitaminas y minerales** como el ácido fólico, el zinc, el selenio y las vitaminas E y D, pues juegan roles cruciales en la mejora de la salud reproductiva.

- **Alimentos con ácido fólico:** guisantes, fruta cítrica (naranja, pomelo,

MOTOROLA **razr+**

NOW
\$300 OFF

BUY NOW

TE PUEDE INTERESAR

HOLA!

THE BEST DIGITAL COVERS EXCLUSIVES!

CLICK HERE TO SEE THE LATEST!

HOLA!

HOLA!

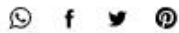
GIANLUCA

POR ELENA VILLEGAS

MADRID

01/03/2024 12:00 CET

Lectura: 4 minutos



Así, entre los alimentos con grasas insaturadas o saludables, se encuentran el aguacate, las nueces, el atún o el aceite de oliva, por ejemplo; entre los ricos en proteínas vegetales, podemos citar las legumbres en general, los frutos secos y los cereales.

Añade, además, la necesidad de que los alimentos que ingerimos sean ricos en vitaminas y minerales como el ácido fólico, el zinc, el selenio y las vitaminas E y D, pues juegan roles cruciales en la mejora de la salud reproductiva.

- **Alimentos con ácido fólico:** guisantes, fruta cítrica (naranja, pomelo, mandarina...) y hortalizas de hoja verde (espinacas, acelgas, berro, lechuga...)
- **Alimentos con zinc:** carnes rojas, carnes de ave (pollo o pavo), mariscos y ostras.
- **Alimentos con selenio:** el huevo, el ajo y, de nuevo, carnes rojas y pescado
- **Alimentos con vitamina E:** nueces, hortalizas de hoja verde y semillas
- **Alimentos con vitamina D:** pescados grasos (el salmón, la trucha o la caballa), si bien la mejor fuente natural de vitamina D es el sol, por lo que no habrá nada mejor al respecto que dar un paseo diario al aire libre.

