



Osakidetza

ARABA ERAKUNDE SANITARIO INTEGRATUA
ORGANIZACIÓN SANITARIA INTEGRADA ARABA



FERTILIDAD Y ALIMENTACIÓN

Está probado que la alimentación afecta a la fertilidad, influyendo tanto en la calidad del semen, como en el equilibrio hormonal.

Una dieta desequilibrada influye negativamente en las parejas con deseos de tener hijos. Así, por ejemplo, algunas dietas presentan carencias de determinados nutrientes, como por ejemplo, déficit de algún tipo de grasa importante en la formación de hormonas como la progesterona; o déficit de algunos minerales, como selenio, calcio, yodo, hierro, zinc o de vitaminas (A, C, D, E y B1), importantes para el buen funcionamiento del aparato reproductor femenino.

Por tanto, es importante conocer las necesidades nutricionales de la mujer en edad fértil, no sólo para lograr el embarazo, sino también para evitar llegar a la concepción con importantes carencias de micronutrientes.

Existen determinados nutrientes que son de gran ayuda para mantener en buen estado el aparato reproductor masculino y femenino.



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD



COMPLEMENTOS BENEFICIOSOS QUE FAVORECEN LA FERTILIDAD

Complemento		Presente en:
Ácido Fólico	Especial mención por cuanto previene malformaciones congénitas en el embrión. Su déficit se relaciona con peor calidad seminal.	Carne, mariscos, hortalizas de hoja verde, cereales integrales y legumbres.
Vitamina B12	Incrementa el número de espermatozoides.	Huevos, carne, lácteos y sus derivados.
Vitamina B6	Aumenta los niveles de progesterona y mejora la fertilidad femenina.	Cereales integrales, nueces y legumbres.
Vitamina C	Protege a los espermatozoides del daño provocado por la oxidación. Aumenta el número de espermatozoides y su movilidad. Reduce el número de anomalías del esperma y evita que se aglutine.	Cítricos y Kiwi.
Vitamina A	Aumenta la fertilidad masculina y femenina, ya que interviene en la formación de esteroides, base de las hormonas sexuales y suprarrenales, en particular en la síntesis de progesterona. Sirven como antioxidantes para el óvulo y el esperma. Son nutrientes y evitan daños genéticos, por lo que, sus beneficios van más allá de aumentar la fertilidad en hombres y mujeres. Los betacarotenos mejoran la membrana externa del óvulo (las mujeres nacen con los millones de óvulos que se van a gastar de por vida, pero tienen que madurar, y el betacaroteno ayuda consiguiendo ovocitos más maduros).	Frutas de color naranja o amarillo: zanahoria, naranja, albaricoque, melocotón, calabaza La mayoría de hortalizas de hojas verdes.
Vitamina E	Esencial para el equilibrio hormonal, estimula a la hipófisis en la producción hormonal para madurar óvulos y hacer esperma de calidad. Es importante para la función gonadal, mejora la movilidad de los espermatozoides y evita la peroxidación lipídica del esperma.	Aceites de semillas y oliva, aceitunas, nueces, avellanas, pipas de girasol y calabaza, anacardo, aguacate.
Zinc	Su déficit se asocia a irregularidades del ciclo menstrual y con la alteración de la testosterona y de la calidad seminal.	Carnes rojas, anacardos, cacahuetes y nueces de Brasil.
Selenio	Aumenta la movilidad y la calidad del esperma cuando se toma en conjunto con la vitamina E. También aumenta la progesterona.	Nueces de Brasil, cereales integrales, germen de trigo, mariscos y algas marinas
Hierro	Es un mineral muy importante en la fertilidad femenina.	Carnes rojas, legumbres, hígado y huevos.
Arginina	Aminoácido importante en la producción de esperma, así como su calidad y fertilidad.	Productos lácteos, carne, pollo, nueces y chocolate.
L-carnitina	Fundamental para el buen funcionamiento de las células espermáticas.	Lácteos, carnes rojas, levadura de cerveza, germen de trigo y proteína vegetal obtenida de la soja.
Isoflavonas	Ayudan a regular las disfunciones de los estrógenos.	Soja
Depurativos	Los alimentos que nos ayudan a depurar el hígado, así como todas las sustancias químicas que respiramos y comemos (pesticidas, herbicidas, mercurio).	Rúcula, endivias, diente de león,...

Como norma general deberíamos comer 2 o 3 veces por semana alimentos rojos o morados (los cuales previenen los trombos) como los arándanos, fresas, moras, remolacha o los rabanitos.



RECOMENDACIONES GENERALES

Llevar una alimentación equilibrada y variada que incluya:

- sobre todo frutas, verduras y legumbres que aseguren el aporte de vitaminas, minerales, oligoelementos y antioxidantes (hierro, zinc, ácido fólico, selenio...) cruciales para la salud reproductiva.
- Grasas saludables (frutos secos, aceite de oliva), proteínas (de origen animal, preferentemente pescado) y lácteos

Realizar ejercicio físico, deporte moderado y evitar vida sedentaria

Variedad no es sinónimos de cantidad: **“...de todo pero con moderación”**. La dieta debe adaptarse al peso corporal, ya que tanto el **exceso de peso**, como el **bajo peso**, afectan seriamente a la fertilidad, tanto en hombres como en mujeres. Debe ser una alimentación **“suficiente y de calidad”**

Decantarse por **Productos Naturales** frente a los elaborados, ya que estos últimos pueden contener pesticidas, conservantes y otros productos químicos que pueden actuar como “disruptores hormonales”, causando desajustes en los ciclos ovulatorios, o en la producción de espermatozoides.

ENEMIGOS DE UNA DIETA SANA	EVITAR HÁBITOS POCO SALUDABLES
<ul style="list-style-type: none"> • Bollería industrial • Azúcares refinados • Comida rápida: pizzas, hamburguesas • Grasas hidrogenadas • Fritos • Conservantes y colorantes • Almidón • Salsas hipercalóricas • Cafeínas y Alcohol • Bebidas de cola 	<ul style="list-style-type: none"> • Obesidad • Vida sedentaria • Alcohol • Tabaco • Comidas basura • Drogas • Estrés

Ser optimista, no obsesionarse y llevar una vida sana puede acercarnos al objetivo deseado. Seguir estas recomendaciones es importante para aprender a comer bien y preparar a nuestro cuerpo para la llegada de un bebé sano.

