



La dieta de la fertilidad. ¿Lo que como puede ayudarme a quedarme embarazada?

Porque la alimentación influye de manera

Pandora



Así se llevan... los anillos y pendientes esta primavera

Vogue Newsletter

Tu email

ok

He leído y acepto las Condiciones de uso

directa en tu fertilidad, aquí está la lista definitiva de lo que debes y no debes comer si quieres ser mamá

Instagram Bienestar Dieta Nutrición

17 de marzo de 2016

Ana Morales — [@anamorales_rom](#) —
Siempre pensamos que la dificultad para quedarse embarazada depende de alteraciones genéticas u hormonales o de determinados trastornos ovulatorios. Pero puede que no tengamos asimilada **otra realidad mucho más cotidiana: que lo que comemos puede influir de manera directa en nuestra fertilidad.** No lo decimos nosotros, sino diversos estudios que han constado que determinados aspectos relacionados con nuestro estilo de vida y con la alimentación también juegan un papel decisivo, tal y como afirman los especialistas de **Instituto Médico Europeo de la Obesidad**. No queremos decir con esto que cambiando tu alimentación vayas a quedarte embarazada el primer mes, pero haciendo determinados cambios en tu dieta puedes tenerlo algo más fácil. **“La alimentación afecta a la capacidad de quedarnos embarazadas y a la de tener un niño sano** mediante dos mecanismos: modulando el porcentaje de grasa corporal y por ser la vía de incorporación de determinadas sustancias que pueden aumentar o disminuir la fertilidad en distintos aspectos”, nos explica **Isabel Santillán**, directora médica de **Clínicas Eva**, que nos confirma que sí, que **ciertos alimentos pueden favorecer nuestra fertilidad.** Por eso, si estás pensando en ser mamá o si te está costando quedarte

así como la Política de protección de datos

Vogue *en* Facebook

A 2000459 personas les gusta Vogue España

like

embarazada, aquí tienes **la dieta de la fertilidad resumida en 10 claves prácticas.**

Más productos frescos y naturales

Es la clave número 1: una **mayor ingesta de productos frescos como frutas y verduras.** “Se ha asociado su consumo con mejores resultados en pacientes que realizan tratamientos de fertilidad.

Parece que esto es debido a que estos alimentos poseen determinados **antioxidantes como resveratrol y vitamina C**”, explica la doctora de **Clínicas Eva**, especializadas en temas de fertilidad y reproducción asistida. ¿Los motivos? Los antioxidantes degradan los radicales libres que pueden dañar nuestros óvulos.

¿Debemos tomar alimentos ecológicos?

La doctora nos confirma que el hecho de que las verduras o frutas que comemos hayan estado expuestas a herbicidas y pesticidas también influye en nuestra fertilidad. “Existen muchas **sustancias tóxicas que pueden alterar el ambiente hormonal y la reproducción.** Estas sustancias se llaman disruptores endocrinos, disminuyen la fertilidad y pueden producir alteraciones genéticas heredables y problemas en el bebé que se está desorollando”, nos explica Santillán.

De hecho, según la organización **EWG** (Environmental Working Group), las frutas y verduras más contaminadas con pesticidas son las manzanas, melocotones, nectarinas, fresas, uvas, apio, espinacas, pimientos rojos dulces, pepino, tomate cherry, guisantes importado y patatas. Pero, ¿implica todo ello tener que consumir solo verduras y frutas de cultivo ecológico? La experta responde: “**Es difícil evitar todos los disruptores endocrinos a los que estamos expuestos,** pero cuando más naturales sean los alimentos, menos cantidad de químicos lleven y menos procesados estén, probablemente

menor efecto negativo tendrán sobre nuestra fertilidad”.

Proteína animal, por favor

Es fundamental, tal y como explican desde **IMEO**, por su aporte **en hierro**, ya que su deficiencia también es un síntoma de infertilidad. Por ello es fundamental tomar **pollo, carne roja una vez a la semana y marisco de concha** como almejas, mejillones y berberechos.



Pescado azul, sí, pero cuidado con el atún

Santillán también insiste en la necesidad de **incrementar la ingesta de vitamina D** presente en el pescado azul ya que puede mejorar el entorno en el que se desarrollan los óvulos y, por tanto, la fertilidad. Pero a la hora de elegir este tipo de pescado es conveniente tener en cuenta que el **mercurio**, presente en los grandes túnidos (como el **bonito** o el **atún rojo**), “no solo **disminuye la posibilidad de quedarse embarazada**

sino también la de tener un hijo sano”, explica la directora médica de **Clínicas Eva**.

Cuidado con las conservas

Tal y como explican desde **IMEO**, tanto las **conservas en lata** como los **alimentos envasados en plástico** pueden contener trazas de **Bisfenol A** que actúa como disruptor endocrino e interfiere en el ciclo hormonal. A estos dos alimentos prohibidos la doctora Santillán une también los **conservantes**, los **colorantes**, las **carnes grasas** y las **isoflavonas de soja**. “La genisteína presente en las isoflavonas de soja podría actuar como un disruptor endocrino empeorando tanto la calidad ovocitaria como la espermática”, explica Isabel Santillán.

Chocolate negro contra el estrés

¿Mito o verdad? ¿El estrés afecta a nuestra fertilidad? Tal y como nos explica Santillán afecta. Y todo tiene una base científica: “**El estrés induce un retraso o, incluso, una inhibición de la hormona que desencadena la ovulación.**

Además, produce un aumento de glucocorticoides, de adrenalina y de noradrenalina que podrían disminuir la receptividad del útero o los embriones”.

Por eso, si hablamos de alimentación y estrés, se nos ocurre una manera muy rica de intentar reducirlo: tomarte antes de irte a la cama una **onza de chocolate negro puro**. Y es que contiene triptófano, para muchos el “aminoácido de la felicidad”.

Menos azúcar blanco y harinas refinadas

Sí, lo sentimos, pero el **azúcar blanco** y las harinas refinadas también pueden afectar a tu fertilidad. ¿Por qué? Porque inducen picos altos de insulina, aumentan el porcentaje de grasa y en la grasa se produce una sustancia, la **leptina**, cuyo defecto o exceso están

relacionados con la alteración de ciclos ovulatorios.

Cuidado con el café (y el té)

Sí, puede ser algo obvio: reducir la cantidad de **café** a tomar cuando quieres quedarte embarazada. Pero es necesario recordarlo. Y es que tanto **la cafeína** como la **teína** (sí, el té tampoco te conviene) “pueden provocar vasoconstricción de los vasos sanguíneos”, explica Santillán. Y es que ambas sustancias **pueden dificultar la implantación del óvulo**. “El consumo de más de 200-300 mg de cafeína (2-3 tazas de café) se ha relacionado con una mayor incidencia de aborto espontáneo por desencadenar un defecto de flujo sanguíneo al útero”, explica la experta de **Clínicas Eva**.

¿La dieta también influye en la posibilidad de sufrir un aborto?

En cierta medida, también. Y es que lo explica así Isabel Santillán: un **déficit de ácido fólico y vitaminas B12 y B6** (presentes en las verduras y en la carne) aumentan una sustancia llamada homocisteína que favorece la formación de trombos y la aparición de abortos.

Ellos, también

Aunque todas las claves de esta dieta de la fertilidad están pensadas para la mujer, es importante que el hombre también haga cambios en su dieta para facilitar la concepción. ¿Cómo? Incrementando la toma de **antioxidantes** y **vitaminas** para mejorar la calidad seminal, así como la de zinc (presente en pescado, huevos, marisco y lácteos); **selenio** (cereales integrales y frutos secos) y **Omega 3** (langostino, salmón o bagre). Recomendaciones que también influyen de manera directa en la fertilidad femenina. Así que hacer estos cambios juntos en vuestra dieta puede ser el mejor plan del mundo. ¿O no?