JOSE PLATA

Nutrientes clave para mejorar tu fertilidad

Jose Plata

“La alimentación es, sin duda, el factor más importante a la hora de aumentar las posibilidades de quedarte embarazada”

La nutrición juega un papel crucial en la mejora de la fertilidad, pero a menudo se pasa por alto.

Lo que comemos no solo afecta nuestra salud general, sino también nuestra capacidad reproductiva.

Una dieta equilibrada, rica en ciertos nutrientes esenciales, puede tener un impacto significativo en nuestra fertilidad. No se trata solo de comer bien para uno mismo, sino de preparar el cuerpo para un futuro saludable para nosotros y para la próxima generación. A través de esta guía, exploraremos cómo la elección de alimentos adecuados puede ser un paso fundamental hacia mejorar las posibilidades de concebir, ofreciéndote información práctica y directa sobre qué comer para apoyar este objetivo. Vamos a sumergirnos en cómo una dieta balanceada puede ser tu mejor aliada en el camino hacia la fertilidad.

Los 8 nutrientes clave mejorar tu fertilidad

- Magnesio
- Zinc
- Yodo
- Ácido Fólico
- Hierro
- Omega 3
- Myoinositol
- Vitamina D

Magnesio

El magnesio es un mineral esencial que juega un papel crucial en más de 300 reacciones enzimáticas en nuestro cuerpo, incluidas aquellas relacionadas con la fertilidad.

Este mineral contribuye a regular la presión arterial, lo que es vital para un flujo sanguíneo saludable al útero y los órganos reproductivos. Además, el magnesio puede ayudar a reducir el estrés, un factor conocido que puede afectar negativamente la fertilidad.

¿Dónde puedo encontrarla?

- Espinacas
- Frutos secos
- Semillas
- Legumbres
- Aguacate
- Chocolate negro

La deficiencia de magnesio es sorprendentemente común y puede manifestarse a través de síntomas como fatiga, debilidad muscular, y dificultad para dormir, todos los cuales pueden impactar negativamente la salud reproductiva. Mantener niveles adecuados de magnesio es esencial para quienes buscan mejorar su fertilidad.

Zinc

El zinc es un mineral esencial que desempeña un papel vital en la fertilidad tanto de hombres como de mujeres. Este nutriente es crucial para la producción de hormonas sexuales, la ovulación y la menstruación en las mujeres, así como para la calidad del esperma y la producción de testosterona en los hombres.

Además, el zinc contribuye a la salud del sistema inmunológico y puede jugar un papel en la reducción del riesgo de aborto espontáneo.

¿Dónde puedo encontrarlo?

- Carne roja
- Mariscos, especialmente ostras
- Frutos secos y semillas
- Legumbres
- Lácteos
- Cereales integrales

La deficiencia de zinc es relativamente común y puede llevar a problemas en la fertilidad, retraso en el crecimiento durante el embarazo y un mayor riesgo de complicaciones.

Por tanto, asegurar una ingesta adecuada de zinc es esencial para quienes buscan concebir.

Yodo

El yodo es un mineral esencial que juega un papel crucial en el funcionamiento de la glándula tiroides, responsable de regular el metabolismo, el crecimiento y el desarrollo.

Su importancia se magnifica cuando hablamos de fertilidad y desarrollo fetal, ya que una deficiencia de yodo puede llevar a problemas de fertilidad y aumentar el riesgo de complicaciones durante el embarazo, incluido el hipotiroidismo materno, que puede afectar negativamente el desarrollo cerebral del feto.

¿Dónde la puedo encontrar?

- Sal yodada
- Pescados y mariscos
- Huevos
- Algas marinas

Asegurar una ingesta adecuada de yodo es fundamental para la salud reproductiva y el desarrollo óptimo del bebé. La deficiencia de yodo no solo está vinculada a problemas de fertilidad, sino también a un mayor riesgo de aborto espontáneo y parto prematuro.

Se estima que el déficit de yodo afecta a un 95% de la población.

Folato

Probablemente uno de los nutrientes más "famosos" cuando hablamos de embarazo.

Se trata de una vitamina del grupo B (B9) y su versión sintética es la llamada "Ácido Fólico" y es la que podemos encontrar en algunos suplementos.

Sin embargo, el folato es mucho más fácil de absorber para tu cuerpo que el ácido fólico.

Incluso en esta forma, hay mujeres que no son capaces de activar este folato, por tanto, es importante que el suplemento que tomemos se encuentre en su forma activa (folato activo o metilfolato)

¿Dónde puedo encontrarlo?

- Verduras de hoja verde
- Brócoli
- Espárragos
- Aguacate
- Lentejas
- Naranja

Las necesidades de folato diarias suelen ser bastante difíciles de alcanzar de manera natural, por tanto, se recomienda incluir un suplemento que lo contenga, sobre todo, durante los primeros meses del embarazo.

Hierro

El hierro es un mineral esencial que juega un papel crítico en la fertilidad y durante el embarazo. Es vital para la producción de hemoglobina, una proteína en los glóbulos rojos que transporta oxígeno a las células de todo el cuerpo, incluyendo los órganos reproductivos y el feto en desarrollo.

La deficiencia de hierro puede conducir a la anemia, lo que se ha asociado con un mayor riesgo de complicaciones durante el embarazo, como parto prematuro y bajo peso al nacer.

¿Dónde puedo encontrarlo?

- Carne roja
- Hígado
- Langostinos
- Lentejas
- Espinacas cocinadas
- Semillas de calabaza

Para las mujeres que buscan concebir, mantener niveles adecuados de hierro es crucial para apoyar la ovulación y la salud general.

Una adecuada reserva de hierro también prepara el cuerpo de la mujer para las demandas de hierro durante el embarazo, lo cual es especialmente importante dado el aumento del volumen sanguíneo.

Omega 3

Los ácidos grasos Omega-3 son fundamentales para la fertilidad y el desarrollo saludable del embarazo. Estos ácidos grasos esenciales, particularmente el EPA (ácido eicosapentaenoico) y el DHA (ácido docosahexaenoico), desempeñan un papel clave en la regulación de las hormonas, la promoción de un flujo sanguíneo saludable al útero y el apoyo al desarrollo neurológico del feto.

Además, el Omega-3 puede mejorar la calidad del esperma, lo que es crucial para la concepción.

¿Dónde puedo encontrarlo?

- Salmón
- Atún
- Sardinas
- Huevo
- Ternera
- Algas

Una ingesta adecuada de Omega-3 se ha asociado con una disminución del riesgo de complicaciones durante el embarazo, como la preeclampsia, y contribuye a la reducción del riesgo de parto prematuro. Para las mujeres que buscan concebir, asegurar una ingesta suficiente de Omega-3 es un paso importante hacia un embarazo saludable.

Myo-inositol

¿Dónde puedo encontrarla?

- Frutas, especialmente naranjas y melones
- Frijoles y legumbres
- Granos integrales
- Nueces y semilla

El myo-inositol, un tipo de azúcar del grupo de las vitaminas B, juega un papel importante en la función celular y la comunicación, así como en la gestión del estrés oxidativo.

Es especialmente relevante para la fertilidad, ya que se ha demostrado que mejora la función ovárica, la calidad de los óvulos y regula los niveles de insulina, lo cual es crucial para mujeres con síndrome de ovario poliquístico (SOP), una causa común de infertilidad femenina.

La suplementación con myo-inositol ha sido asociada con mejoras significativas en los parámetros reproductivos de mujeres con SOP, incluyendo la regulación de ciclos menstruales irregulares y el aumento de las tasas de ovulación, lo que potencialmente mejora las posibilidades de concepción.

Vitamina D

La vitamina D juega un rol fundamental en la salud reproductiva, afectando la fertilidad tanto en hombres como en mujeres. Es esencial para la regulación de los niveles de calcio y fósforo, la salud ósea, y tiene un impacto significativo en el sistema inmunológico.

Además, la vitamina D influye en la expresión de genes relacionados con la implantación del embrión y el mantenimiento del embarazo.

¿Dónde puedo encontrarla?

- Tomando el sol
- Pescados grasos (salmón)
- Leche
- Huevo
- Queso
- Semillas de chía

Investigaciones sugieren que niveles adecuados de vitamina D están asociados con una mejora en la calidad espermática, la regularidad menstrual y una mayor tasa de éxito en tratamientos de fertilidad como la fecundación in vitro (FIV).

Una deficiencia de vitamina D ha sido vinculada a un mayor riesgo de complicaciones en el embarazo, incluyendo la preeclampsia, la diabetes gestacional, y el parto prematuro.

¿Quién soy?

Soy Jose Plata, dietista especializado en embarazo y fertilidad.

Si te interesa mi contenido puedes seguirme en Instagram .

Cada día publico contenido en redes para ayudarte a mejorar tu embarazo a través de la alimentación y el ejercicio

Jose Plata

@joseplata_nte