

# Nutrición y fertilidad

La alimentación y el estilo de vida pueden acompañar la salud reproductiva, tanto en la mujer como en el hombre. Es un apoyo dentro de un abordaje que corresponde al equipo médico.

## QUÉ INFLUYE



### Ambos miembros

La fertilidad también depende de la salud del hombre.



### Alimentación

Un patrón saludable acompaña la salud reproductiva.



### Peso saludable

Tanto el exceso como el déficit pueden influir.



### Micronutrientes

El folato y otros nutrientes tienen un papel relevante.



### Estilo de vida

Tabaco, alcohol y estrés también influyen.



### Con el equipo médico

La fertilidad se aborda con acompañamiento profesional.

La fertilidad depende de muchos factores y debe abordarse con el equipo médico correspondiente. La nutrición es un apoyo, no un tratamiento. Ante dificultades para concebir, es importante consultar con los profesionales adecuados.

*Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.*

# Cómo acompañar la fertilidad

Estas orientaciones generales acompañan la salud reproductiva. El abordaje concreto corresponde al equipo médico.

## ORIENTACIONES GENERALES



### Dieta variada

Base de comida real y equilibrada.



### Folato

Relevante especialmente en la búsqueda de embarazo.



### Peso saludable

Cuidar el peso dentro de un rango adecuado.



### Grasas saludables

Pescado azul, aceite de oliva y frutos secos.



### Menos tóxicos

Reducir tabaco y alcohol.



### Acompañamiento

Coordinar con el equipo médico y ginecológico.

Esta ficha es divulgativa. La suplementación (como el folato en la búsqueda de embarazo) y el abordaje de la fertilidad deben pautarse siempre por el profesional sanitario correspondiente.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.