

# FERTILIDAD MASCULINA



- Todo lo que necesitas saber
- Recomendaciones

## ALIMENTACIÓN



### Alimentación equilibrada

Alimentación variada basada en frutas y verduras con proteínas vegetales y animales.

### Antioxidantes

Frutas y verduras en general.

### Grasas de calidad

Aceite de oliva, aceite de coco virgen extra, aguacate, nueces, chía, pescados azules pequeños.

### Fibra

Frutas, verduras, cereales y legumbres.



### Procesados

Galletas, bollos, snacks, precocinados, embutidos.

### Carnes rojas

Vacuno -ternera, vaca, buey, toro-, vísceras -hígado, riñones-.

### Grasas saturadas y trans

Lácteos y derivados, mantecas, yema de huevo y carnes.

### Azúcares libres

Zumos, jarabes, concentrados y miel.

## Factores que pueden aumentar la fragmentación de ADN de doble cadena

La fragmentación de cadena doble es una rotura en las dos hebras de la cadena de ADN de los espermatozoides, que puede provocar resultados negativos y abortos de repetición.

- Té
- Café
- Bebidas de cola
- Chocolate
- Bebidas energéticas
- Alcohol (especialmente el vino)



## SUPLEMENTOS



Los suplementos deberían ser supervisados por un profesional y con un seguimiento mediante analítica. Comparte siempre con tu médico toda la información de los suplementos que estás tomando.

- OMEGA 3
- ZINC
- VIT. B12
- VIT. C
- SELENIO
- AC. FÓLICO
- VIT. D
- VIT. E
- CÚRCUMA
- CO. Q10

## MULTIVITAMÍNICOS

Existen muchos multivitamínicos en el mercado con distintas combinaciones de vitaminas. La supervisión por un profesional es necesaria porque podemos necesitar unos componentes sí y otros no, más concentración de unos que de otros o nos podemos encontrar con un consumo prolongado que puede llegar a ser perjudicial como el Zinc o el Selenio en exceso.



### PRECAUCIÓN CON:

- Obesidad.
- Medicamentos.
- Drogas.
- Estrés.
- Tabaco.
- Alcohol.
- Sedentarismo.
- Exposición a tóxicos.
- Entrenamientos de alta intensidad.
- Temperatura elevada en los testículos.



fivmadrid  
Clínicas de Reproducción Asistida

muriembryo