

---

**Comida chatarra influye en fertilidad femenina**

05/05/2018



Según un estudio publicado por la revista Human Reproduction, para la investigación de la Universidad de Adelaida fueron encuestadas sobre su dieta cinco mil 598 mujeres que no habían tenido hijos previamente, y residentes en Australia, Nueva Zelanda, Reino Unido e Irlanda.

Como conclusión se comprobó que las féminas que comían menos de una a tres frutas en 30 días tardaron medio mes más en quedar embarazadas en comparación con las que las toman tres o más veces diariamente.

Mientras que al comparar a la mujeres que nunca o rara vez comieron comida rápida con las que consumían comida basura cuatro o más veces a la semana, éstas últimas tardaron casi un mes más en quedarse embarazadas.

Claire Roberts, coordinadora del estudio, dijo que los hallazgos muestran que seguir una dieta saludable que minimice el consumo de comida rápida mejora la fertilidad y reduce el tiempo necesario para quedar embarazada.

Los científicos descubrieron, también, que la ingesta de verduras de hoja verde o pescado antes de la procreación no afecta el tiempo hasta el embarazo.

De ahí que la autora del proyecto, Jessica Grieger, recomendara a quienes deseen procrear ajustar su ingesta dietética para lograr una concepción más pronta y mayor salud para ellas y sus futuros hijos.

Los investigadores siguen estudiando patrones dietéticos particulares para identificar aquellos que pueden estar asociados con el tiempo en el cual las mujeres tardan en quedar embarazadas.

---