

## Alimentos para hombres

# Muchos son los alimentos que debemos ingerir pero ahora sólo

Veamos alimentos saludables para hombres....

### Brócoli

Al igual que otras muchas crucíferas como la col y las coles de Bruselas, su alto contenido de agentes sulfuro ayuda a combatir las células cancerígenas. Se ha demostrado que, en los hombres, tienen **efectos benéficos contra el cáncer de vejiga** (Neoplasia mucho más frecuente en mujeres), de **próstata y colon rectal**.

### Salmón

Por todos conocidos como **fuentes ricas de omega tres y seis**. Su calidad proteínica no tiene nada que envidiar a los primeros. Está ampliamente estudiado que los hombres presentan más altos niveles de colesterol que las mujeres, quizá sea por la propia alimentación aunado a factores hormonales. Por ello, conviene consumir alimentos que ayuden a reducir, o al menos mantener, esos niveles.

[Relacionado: [Colesterol: ¿qué alimentos debemos privilegiar?](#)]

### Ajo

Herodoto, el padre de la historia, ya resaltaba las virtudes del ajo a través de sus observaciones con los esclavos egipcios. Algo similar a los efectos de los omega tres y la salud cardíaca suceden con el ajo, **disminuye el nivel de colesterol** y esto afecta, indirectamente, al **bienestar del sistema cardíaco**. Además, los estudios demuestran que reduce las probabilidades de desarrollar cáncer de próstata.

### Tomates

Hay un **componente maravilloso** en los tomates descubierto hace no muchos años: **los licopenos**. Sus múltiples estudios revelaron los beneficios contra el cáncer de colon, sobre todo en hombres. Está comprobado que los hombres con altos consumos de tomate muestran, en resultados estadísticamente significativos, el **bajo desarrollo de cáncer de próstata**.

### Ostras

Una de las mejores fuentes de Zinc es sin duda alguna este molusco. El zinc nos ayuda a lucir radiantes, pero no sólo eso. Hablando del tema masculino, este elemento **contribuye a mantener nuestros niveles de testosterona** en niveles óptimos. Las deficiencias de zinc están relacionadas con la caída del cabello.

### Huevos

Las yemas de huevo, ricas en grasas, ayudan a la salud de nuestro pelo. La biotina (**vitamina B7**) contribuye al fortalecimiento del pelo aunque también se han visto efectos benéficos a nivel sanguíneo gracias a su **rico aporte de hierro**, que se traduce en menos posibilidades de anemia.

Fuente: <http://www.onsalus.com/blog/carlosgutierrez>

## ¿Por qué es importante que el hombre comience una dieta sana antes de buscar un embarazo?

La nutrición tiene una incidencia directa sobre la calidad y el conteo espermático. Por esta razón una alimentación sana y equilibrada en los futuros papás aumentará las posibilidades de un embarazo.

Estudios recientes indican que la ingesta de algunos minerales, vitaminas y sustancias, como el [zinc](#), el [calcio](#), el [ácido fólico](#), la [vitamina C](#), [E](#), [D](#) y el betacaroteno impactan directamente en la calidad de los espermatozoides.

Es importante saber que la incidencia de infertilidad en el hombre es del 50%, por lo que su estado de salud es tan importante como el de la mujer al momento de buscar un embarazo.

Además, se ha estudiado la asociación que existe entre bebés de menos peso al nacer (en promedio 200 gr. menos) con padres que bebieron en exceso durante un mes previo a la concepción.

Otras investigaciones también han descubierto que estimulantes o relajantes pueden intervenir en la fertilidad masculina. En el caso de relajantes, particularmente la marihuana (THC), hace que los espermatozoides nadan con un movimiento anormal, no coordinen los tiempos, y sean incapaces de sujetarse al óvulo. Por el contrario, estimulantes como el café (cafeína) mejora la movilidad de los espermatozoides y por lo tanto, aumenta las posibilidades de embarazo.

### Qué debo evitar el hombre al querer tener hijos:

#### • El alcohol

Es recomendable que suprimas o disminuyas la ingesta de bebidas alcohólicas. Beber una copa de vino o cerveza ocasionalmente no influirá sobre la calidad del esperma pero sí su consumo diario. El alcohol interfiere a nivel hormonal, disminuyendo los niveles de testosterona y la cantidad de espermatozoides, como también su calidad. **Si buscan un embarazo lo ideal es que reduzcas la ingesta de alcohol durante 3 meses antes de la concepción.** No consumo de alucinógenos es muy saludable, ya que el consumo de estos produce anomalías en el feto, por ende bebés enfermos y dependientes.

### Qué es aconsejable

#### • La cafeína

Es recomendable que ingieras de 1 a 2 tazas de café por día (no más), como explicación, la cafeína mejora la movilidad de los espermatozoides, y en consecuencia facilita su llegada al óvulo.

- **Ácido fólico**

La cantidad diaria recomendada es de 400 microgramos, el equivalente a 0,4 miligramos. Puedes obtener esto mediante su suplementación medicamentosa o bien con alimentos que lo contengan, como cereales enriquecidos o verduras. Una porción de espinacas crudas contiene aproximadamente 100 microgramos de ácido fólico (0,1 mg.). También puedes incorporar a tu dieta otros alimentos que lo contienen como legumbres y jugo de naranja. Los hombres con baja cantidad de ácido fólico en la dieta presentan menos cantidad de espermatozoides.

- **Vitamina C**

Es muy importante también el consumo de esta vitamina para favorecer la motilidad y calidad del esperma. Puedes encontrar esta vitamina en los cítricos. Un vaso de jugo de naranja contiene aproximadamente 150 mg. de vitamina C. Un vaso al día de jugo de naranja cubre las necesidades para contribuir con tu fertilidad. Recuerda que fumar reduce los niveles de vitamina C, por lo que recomendamos, si eres fumador, tomar dos vasos de jugo de naranja al día.

- **Vitamina D**

Esta vitamina también mejora la fertilidad en el hombre. Los alimentos más ricos en vitamina D son el aceite de hígado de bacalao y los pescados como el salmón, atún, caballa y arenque. También está presente en la leche, levadura y en la yema de huevo. La dosis mínima recomendada es de 400 U.I. ó 10 mcg. Por día, que es lo que aporta aproximadamente 1 porción de salmón de 100 gr. ó 4 vasos de leche (100 U.I. por vaso).

- **Vitamina E**

La ingesta de este antioxidante es beneficiosa para la motilidad de los espermatozoides. Se encuentra en aceites vegetales como el de girasol, maíz, soja y oliva, en cereales como el trigo, frutas secas como avellanas, almendras, maníes y nueces, en vegetales como la soja, también en el germen de trigo y la levadura de cerveza. La ingesta recomendada es de 10 mg. diarios. 20 gr. de aceite de girasol aportan 10 mg. de vitamina E, 100 grs. de almendras o avellanas aportan 25 mg. y 100 grs. de soja aportan 13 mg. de esta vitamina.

- **Calcio**

Se recomienda la ingesta diaria de 1.000 mg. de calcio. Los alimentos lácteos como la leche, el queso y los yogures son su principal fuente. Un vaso de leche contiene 300 mg. y un pote de yogur alrededor de 400 mg.

- **Zinc**

La deficiencia dietaria de este mineral interfiere en los niveles normales de testosterona y en la cantidad del líquido seminal. La dosis recomendada es de 10 mg. diarios. Las fuentes con mayor contenido de zinc son las carnes rojas, el hígado y los cereales fortificados. Una porción de carne de lomo de 100 gr. contiene aproximadamente 5 mg.

- **Betacaroteno**

El betacaroteno es una sustancia que está presente en frutas y verduras de color naranja o rojo como por ejemplo, las naranjas, la remolacha, el tomate o zanahoria, entre otros y también en alimentos de origen animal como los huevos y el hígado de vaca. Es un poderoso antioxidante de las células y por esta razón retrasa su envejecimiento por lo que también actúa directamente sobre los espermatozoides. Además tiene la capacidad de convertirse en **vitamina A** cuando ésta falta en el organismo. La dosis diaria recomendada es de 9 mg. , diarios. Puedes aportarlo a tu organismo agregando a tu dieta 200 g. de zanahorias cocidas ó 4 huevos ó solamente 25 gr. de hígado por día.

Fuente: [http://www.babysitio.com/solo\\_padres/solo\\_padres\\_dieta.php](http://www.babysitio.com/solo_padres/solo_padres_dieta.php)

## Dieta para bajar la panza (Barriga)

Duración: 1 día

Resultados: Ayuda a reducir el vientre o pancita

¿Qué puedes comer?: Una de las siguientes opciones, cada dos horas:

- Infusiones de hierbas. Mezclar hojas de choclo (mazorca), manzanilla y tomillo (peperina) es ideal para aplanar el vientre y desinflamar los intestinos.
- Caldos de verduras
- Jugo de manzana o duraznos
- Licuados de manzana, pera, duraznos
- Manzana al horno
- Manzana rallada
- Puré de calabaza (zapallo) condimentado con una pizca de sal y media cucharadita de aceite.

Recuerda que un estómago o vientre inflamado es producto de llevar una dieta inadecuada por un largo periodo de tiempo, por ello es absurdo pretender que el problema puede eliminarse en un sólo día.

Lo más aconsejable para deshacerse de esa desagradable pancita, es combinar una dieta sana y equilibrada con una rutina de ejercicios adecuada, de lo contrario no bajarás tu pancita...

Fuente: <http://www.dietas.com/articulos/dieta-para-bajar-la-panza.asp>