



TEMPORADA PARA DISFRUTAR DE FRUTAS Y VERDURAS PRIMAVERALES.

## Alimentos ricos en vitamina C alivian los síntomas de las alergias

Con la llegada de la primavera muchas personas padecen los síntomas de alergias, como los ojos irritados, dolor de garganta, congestión nasal y hasta picazón en la piel. Y si bien es cierto que lo recomendado es ir a un especialista de la salud para prevenir y curar estas molestias, comer bien es crucial también para evitar problemas mayores.

Por eso, la vitamina C en

las comidas es ideal para desinflamar y prevenir la alergia, ya que se trata de un antialérgico natural. Además, esta vitamina tiene un papel importante en el sistema inmunológico y puede ayudar a reducir la inflamación asociada con este tipo de síntomas.

Incorporar estos alimentos ricos en vitamina C puede ayudar a fortalecer el cuerpo de forma natural y a manejar mejor las aler-

gias sin necesidad de medicamentos. Sin embargo, siempre es recomendable consultar a un médico o nutricionista para un enfoque más personalizado según el tipo de alergia del paciente o incluso su estilo de vida.

Cabe destacar que la primavera está repleta de frutas y verduras de estación que pueden ayudar a mantener una dieta equilibrada y aportar la vitamina C

suficiente para combatir las alergias. La cereza, kiwi, durazno, uva, ciruela, frambuesa, fresa, y mango son todos ricos en vitamina C y además algunos de ellas aportan antioxidantes.

Entre las verduras están el brócoli, alcachofa, apio, arveja, cebolla y pimientos son ricos en vitaminas, que deben estar dentro de la dieta porque son alimentos estacionales. 🌱