



Consumir alimentos con Quercetina, evitar mariscos e integrar cítricos en nuestra dieta son algunas de las recomendaciones de expertos para considerar en estas semanas.

Alimentos que ayudan a evitar alergias de primavera

Legó la primera, suben las temperaturas, los días son más largos y podemos realizar más actividades al aire libre. Si bien todo parece perfecto, para la gente alérgica esta época del año es todo un sufrimiento. Lo cierto es que en esta estación circulan más elementos alérgenos en el aire, poniendo en alerta a nuestro sistema inmunológico generando congestión, irritación en los ojos, rinchas y en casos extremos dificultad respiratoria. Si sufrimos de esto podemos asistir a un especialista para seguir un tratamiento, sin embargo, existen formas naturales para prevenir la aparición de estos cuadros. Uno de

ellos es evitar ciertos alimentos y preferir aquellos que tienen componentes favorables para estos episodios.

Al respecto, el equipo de nutricionistas de Apunto ISS -empresa que presta servicios de alimentación a lo largo de todo el país-, detallan cinco productos y componentes que debemos considerar o dejar de consumir en estas semanas.

1. Quercetina: Este compuesto es favorable para nuestro sistema inmunológico. Evita el picor, rinitis, goteo nasal y el lagrimeo de ojos. Además, su efecto antiinflamatorio reduce la hinchazón de las vías respiratorias. Podemos

encontrarlo en la manzana verde y la cebolla.

2. Jengibre: El uso del jengibre de manera diaria es muy útil para evitar y calmar los síntomas provocados por la rinitis alérgica estacional, ya que es un antihistamínico, antiinflamatorio, ideal para combatir la congestión y secreción nasal.

3. Té verde: Las hojas de té verde contienen un componente llamado galado de epigallocatequina, el cual ayuda a reducir las respuestas alérgicas de nuestro organismo. Además, es rico en antioxidantes y tiene características antiinflamatorias.

4. Ajo: Comer ajo aporta sustancias que inhiben enzimas que pueden provocar cuadros alérgicos en nuestro organismo. Por lo mismo, se aconseja incluirlo en preparaciones.

5. Consumir cítricos: Muchas veces tenemos malestar de garganta y vemos como un jugo de limón o naranja nos alivia. Esto ocurre porque los productos con alto porcentaje de Vitamina C actúan como antiinflamatorio y disminuyen la congestión nasal y el picor de ojos. ☑

