

DEBIDO A LA MAYOR SUSCEPTIBILIDAD A ENFERMEDADES

## Recomiendan alimentos que fortalecen el sistema inmune

**TALCA.** La llegada de la lluvia y las bajas temperaturas pueden debilitar el sistema inmune de una persona y con ello provocar que el cuerpo sea más susceptible a enfermedades estacionales, tales como resfríos y gripe. Por eso, es necesario entender cómo nutrir nuestro cuerpo para enfrentar esta época. De acuerdo con la académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Talca, Carla Gómez Saavedra, "no existe un solo alimento que nos contribuya a mejorar el sistema inmune, sin embargo, lo que se propone es combinar aquellos que contengan

vitamina C, vitamina E, vitamina D, antioxidantes, fibras y lácteos, y consumirlos de manera diaria".

Incluir en la dieta brócoli, kiwi, naranja, espinaca, repollo, lácteos, huevos y legumbres, permitirá fortalecer las defensas. Se trata de una combinación de frutas y verduras de la estación, además de alimentos que favorecen a la microbiota intestinal a través de la fibra. "Si consumimos estos alimentos diariamente no vamos a prevenir resfriarnos, pero sí estaremos mejor preparados ante las enfermedades", agregó la especialista.



Potenciar las defensas a través de la comida es relevante, ya que, permite enfrentar de mejor manera las enfermedades de la temporada invernal, dijo la académica de la UTalca Carla Gómez.

Sobre las recomendaciones, agregó, que "los estudios demuestran que la

vitamina C mejora el sistema inmune, la idea es consumir estas frutas y

verduras todos los días. La recomendación es dos porciones de fruta y tres porciones de verduras al día", subrayó.

La académica recomendó comer las frutas como colaciones, lo que ayuda a favorecer la absorción de los nutrientes. Respecto a los nutrientes. Respecto a la vitamina D -incluida en el huevo y lácteos- la especialista dijo que, "la población en general tiene déficit, y se ha demostrado que, si los niveles están bajos, sobre todo en esta temporada donde hay menos exposición al sol, hay mayor complicación en enfermedades respiratorias. Por eso es importante suplementarse", detalló.