

## Llega el invierno: alimentos y hábitos que debemos seguir para fortalecer nuestro sistema inmunológico

Consumir una alta cantidad de frutas y verduras, por su aporte de vitaminas y minerales, fortalece el sistema inmunológico, jugando un rol fundamental en la prevención de enfermedades respiratorias por su rol antioxidante.

Con la llegada del invierno se espera anotar el peak de bajas temperaturas, y a ello le sigue el aumento de contagios por enfermedades respiratorias. Es aquí donde además de todas las medidas y resguardos que han sido recomendados en materia de salud, también juega un rol fundamental la nutrición y los hábitos de consumo de alimentos, que son claves para fortalecer el sistema inmune y evitar nuevos virus en nuestro cuerpo.

Daniela Marabolí, directora de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad San Sebastián, explica que en estos tiempos “lo recomendable es consumir cinco porciones de frutas y verduras al día, por su aporte de vitaminas y minerales que fortalecen el sistema inmunológico. Gracias a su rol antioxidante, juegan un papel fundamental en la prevención de enfermedades respiratorias”.

La especialista también señala que, dentro de los micronutrientes principales para favorecer el sistema inmune, “destaca la vitamina C, disponible en frutas de invierno como el kiwi, la naranja y las mandarinas, y la vitamina E, que podemos encontrarla en aceites vegetales que se deben agregar de forma cruda a las preparaciones. En cuanto a minerales resaltan el zinc y el selenio, contenidos en pescados y mariscos, frutos secos, alimentos

integrales y el huevo, entre otros”.

Algunas recomendaciones en los hábitos

En relación con los hábitos y horarios, la académica de la facultad de Ciencias para el Cuidado de la Salud USS también entregó una serie de recomendaciones a tomar en cuenta:

-En horarios de almuerzo y cena, favorecer el consumo de preparaciones caseras, como legumbres, cazuela, carbonada, sopas y cremas de verduras. Por su temperatura contribuyen a estimular la producción de calor.

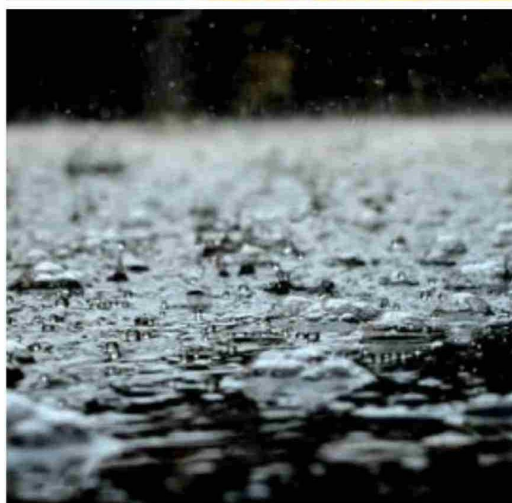
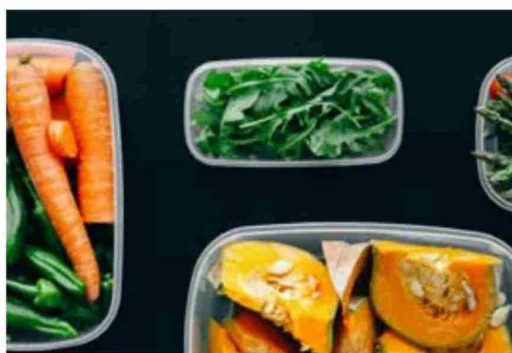
-Mantener un adecuado consumo de agua, ya que por su efecto termorregulador ayuda a controlar y mantener la temperatura corporal. Se puede ingerir en infusiones, sopas, te o café, endulzando con edulcorantes no calóricos, evitando el azúcar de mesa. Consumir de preferencia 8-10 vasos al día.

-En caso de añadir algún producto hipercalórico a la dieta, alto en grasa o azúcar, resguardar la cantidad a consumir, que sea eventual y elegir preparaciones elaboradas en casa.

-No olvidar mantener horarios de alimentación, consumiendo alimentos cada 3 o 4 horas.

-En horarios de colación se puede preferir leche caliente con cacao sin azúcar, como opción de chocolate caliente.

-Realizar actividad fi-



sica, tratar de elegir caminar y usar las escaleras, puesto que además de ser muy saludable el ejercicio físico, genera calor y promueven el gasto calórico.

Por otra parte, respecto a la pregunta de si en invierno dan más ganas de comer, la nutricionista responde que sí, lo que se explica por la termogénesis. “Es un proceso mediante el cual el cuerpo produce calor, que ocurre regularmente en la digestión, absorción y metabolismo de los distintos nutrientes. En estos tiempos ocurre además para compensar la exposición al frío, con el

fin de mantener la temperatura corporal, utilizando más grasa como fuente de energía, por tanto, al estar sometidos a este proceso adaptativo, se generará una mayor sensación de hambre, provocando que aumente el consumo de alimentos hipercalóricos, ricos en grasas y azúcares”, señaló.

En esta línea, Marabolí hace un llamado a ser conscientes a la hora de elegir los alimentos que consumiremos, con la finalidad de distinguir si estamos obedeciendo a un gusto personal o a la necesidad de alimentarnos.