

8 alimentos que fortalecen el sistema inmune en invierno

Potenciar las defensas a través de la comida es relevante, ya que, permite enfrentar de mejor manera las enfermedades que se incrementan durante la época fría.



La llegada 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 de mejor manera 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.

Recomendaciones

“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. Con eso podríamos fortalecer nuestro sistema inmune”, subrayó.

La académica recomendó comer las frutas como colaciones, lo que ayuda y favorece la absorción de los nutrientes. Respecto a la vitamina D –incluida en el huevo y lácteos– la especialista advirtió que, “la pobla-

ción chilena 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 tan importante mantener niveles normales o suplementarse”, detalló.

Finalmente, la nutricionista aconsejó también consumir frutos secos, preferir carnes blancas, mantenerse hidratado y no evitar la ensalada durante las comidas, “hay muchas personas que no la consumen en este tiempo por el frío, mi recomendación es partir por la ensalada y terminar con nuestro plato de fondo”.