

## 8 alimentos que fortalecen el sistema inmune en invierno

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 vita-

mina 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 población 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

- **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.**



complicación en enfermedades respiratorias. Por eso es tan importante mantener niveles normales o suplementarse”, detalló.

Finalmente, la nutri-

cionista aconsejó también consumir frutos secos, preferir carnes blancas, mantenerse hidratado y no evitar la ensalada durante las comidas, “hay mu-

chas 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”.