

## Debemos seguir para fortalecer nuestro sistema inmunológico

Con 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.

“La ingesta adecuada del invierno espera anotar bajas temperaturas, por lo que ello le sigue un mayor riesgo de contagios y enfermedades respiratorias. Es aquí donde debemos tener en cuenta todas las medidas de resguardo y resguardos recomendados para mantener una buena salud. El invierno juega un rol fundamental en la nutrición, por lo que los hábitos de alimentación y consumo de alimentos, así como las preparaciones caseras para fortalecer el sistema inmunológico, son clave para prevenir nuevos virus en el cuerpo.”

Marabolí, dietista de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad San Sebastián, explica que en estos meses “lo recomendamos es consumir más frutas y verduras al día, por lo que las vitaminas y minerales que fortalecen el sistema inmunológico juegan un rol fundamental en la prevención de enfermedades respiratorias”.

La dietista también recomienda que, dentro de los nutrientes que favorecen el sistema inmune, se debe consumir vitamina C, presente en frutas como el kiwi, las mandarinas y la vitamina E, que se encuentra en los aceites vegetales que se deben preparar de forma adecuada. Asimismo, se recomienda consumir alimentos ricos en zinc y hierro, como los mariscos, los lácteos, los frutos secos, los 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.

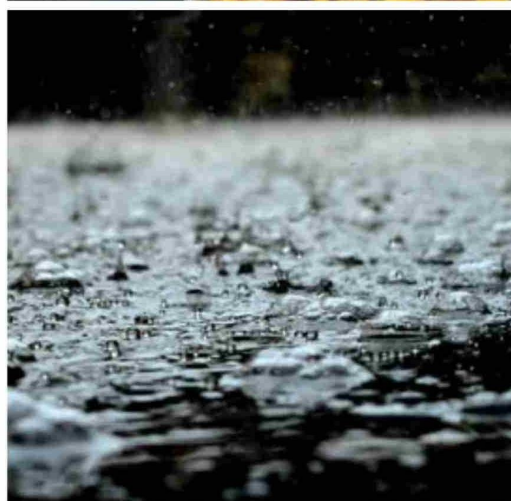
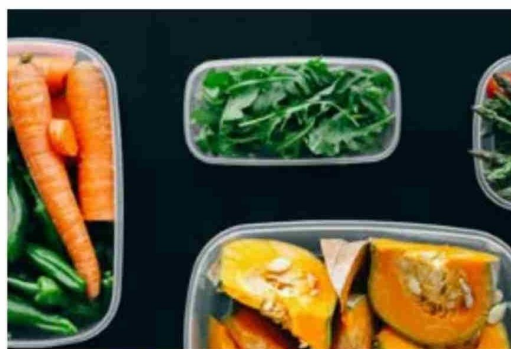
-Mantener un adecuado consumo de agua, ya que por su efecto termorregulador ayuda a controlar y mantener la temperatura corporal. Se puede ingerir en infusiones, sopas, té o café, endulzando con edulcorantes no calóricos, evitando el azúcar de mesa. Consumir de preferencia 8-10 vasos al día.

-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 física,



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 lo 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 obediendo a un gusto personal o a la necesidad de alimentarnos.