

¿Cómo reforzar el sistema inmune con una alimentación saludable?

Carrera de Nutrición y Dietética de la UVM entrega recomendaciones para evitar los resfríos y las enfermedades propias de la época invernal

Comienzan a bajar las temperaturas y se hace evidente un aumento de las enfermedades respiratorias producto de una menor ventilación de los espacios y el alza en la circulación de los virus. La llegada del frío invita además a incorporar alimentos más cálidos a la minuta diaria, muchos de los cuales se caracterizan por un mayor aporte calórico, pero que no necesariamente contribuyen en materia de ingesta de vitaminas y nutrientes.

Para Javiera Gonzáles Doris, jefa de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Viña del Mar (UVM), mantener una alimentación variada y rica en vitaminas, puede contribuir de manera significativa a reforzar el sistema inmunológico y de esta manera disminuir las posibilidades de contagio de algunas enfermedades.

“Si el consumo de verduras en formato ensalada te está costando, puedes consumirlas en cremas o guisos. Por ejemplo, una crema de verduras con ingredientes como zapallo camote, zanahorias y cebolla tiene un aporte vitamínico importante que sin duda contribuye a robustecer el sistema inmunológico en esta época”, sostuvo la académica.

Consumir legumbres 1 o 2 veces por semana también es una muy buena opción, pues aportan proteínas, fibra y hierro, que generan importantes beneficios al organismo. Asimismo, mantener la ingesta de frutas, sobre todo cítricas, como las naranjas, mandarinas y kiwis que son ricas en vitamina C.