



Fortalece tu Sistema Inmunológico

La alimentación puede ser nuestra mejor aliada para fortalecer nuestras defensas y prevenir que padezcamos ciertas afecciones. Los alimentos son una fuente de extensa variedad de vitaminas y nutrientes que son necesarios para nuestro organismo. Por lo que en adición a suplementos vitamínicos se recomienda una dieta balanceada y la ingesta de alimentos fuentes de estos nutrientes necesarios en nuestro organismo. La mejor dieta es aquella que es equilibrada y que se combina con un estilo de vida saludable. En adición, si introducimos en la misma ciertos alimentos de temporada que conllevan un fortalecimiento de nuestras defensas estaremos ayudando a nuestro sistema inmunológico a defenderse frente a los agentes externos que puedan debilitarlo.

Consume diariamente:

Cítricos

Frutas como el limón o la naranja, al igual que las verduras de hoja verde como las espinacas, son ricas en Vitamina C. Ésta ayuda a aumentar y fortalecer las defensas, además de aliviar los síntomas en el caso de que ya hayamos contraído una gripe o resfriado.

Ajo y Cebolla

Ambos tienen un componente antiviral y antibacteriano que nos protege de contraer infecciones. Además, no sólo incrementan nuestras defensas, sino que también mejoran nuestra respuesta frente a virus y bacterias y favorecen el proceso de curación.

Alimentos Antioxidantes

En este grupo podemos incluir frutas y verduras como la remolacha, el brócoli, o la granada. Su poder antioxidante impide el efecto perjudicial de los radicales libres en nuestro organismo, además de ayudar a eliminar las toxinas y fortalecer el sistema inmune.

Huevos

Este alimento contiene dos minerales esenciales para nuestras defensas, que son el zinc y el selenio. Además, su composición es muy rica en vitaminas, ácidos grasos y proteínas de alto valor biológico, por ello es recomendable incorporarlos a nuestra dieta si queremos prevenir una infección.

Alimentos Fermentados

Las bacterias vivas que contienen son una fuente de probióticos, que nos ayudan a potenciar el buen crecimiento de la flora bacteriana, produciendo efectos beneficiosos no sólo en el sistema digestivo, inmunitario y en el resto del organismo. En este grupo se encuentra el yogur, el queso y nuevos productos que se están introduciendo en nuestra dieta como el kéfir y Kombucha.

Alimentos Ricos en Vitaminas A, B y E

- En los alimentos rojos, naranja o en los vegetales verdes y en otros productos, como la zanahoria y la calabaza, podemos encontrar la vitamina A, un componente que ayuda a mejorar la inmunidad de nuestra piel.
- En cambio, la B (B1, B2, B5, B6 Y B12), que sirve para aumentar nuestras defensas, está más presente en legumbres y cereales, además de en lácteos o en determinados pescados. En granos, guineos y papas.
- Un efecto que también produce la vitamina E, que podemos encontrar por ejemplo en el aceite de oliva o en los frutos secos. La vitamina E la podemos encontrar en cereales fortificados, semilla de girasol, almendras, avellanas y mantequilla de maní.
- El zinc lo podemos encontrar en el consumo de carnes rojas (magras), aves, mariscos, leche baja en grasa, cereales integrales, granos y nueces.
- La vitamina C en frutos cítricos como la naranja, toronja y mandarinas. También en el consumo de pimiento rojo, brócoli, papaya, fresas y tomate.

Jengibre

Como complemento, podemos incorporar esta raíz de la cocina asiática, conocida por sus propiedades medicinales. Además de ayudar al sistema digestivo y circulatorio, el jengibre también combate los virus y bacterias dañinos, ya que es rico en nutrientes como el potasio, el niacina y la vitamina C, además de contar con propiedades expectorantes, antitusivas y antiinflamatorias, lo que nos puede ayudar a combatir varios de los síntomas de la gripe o el resfriado.

Recuerde que los alimentos altos en azúcares y grasas pueden generar procesos de inflamación en el cuerpo lo que afecta la capacidad del sistema inmunológico para combatir las enfermedades. Reduce el consumo de harinas, dulces, y otros alimentos que no aportan valor nutritivo a tu ingesta diaria de alimentos. Una buena alimentación representa beneficios para su salud.

Fuente del contenido: El Menú Ideal para El Sistema Inmunológico; Revista Digital Vivir Mas, Vivir Mejor – marzo 2020.

***EN MAPFRE... NOS OCUPAMOS POR SU
CUIDADO Y EL DE SU FAMILIA***