

# ¿Qué comer para incorporarlos?

La prevención de enfermedades es uno de los beneficios de los grupos de alimentos que contienen vitaminas, minerales y probióticos. Conozca las recomendaciones para que consumirlos sea un hábito y refuerce las defensas. **Por: Germán Kreisel**



Con la llegada de las temperaturas más frías y sobre todo en el contexto de enfermedades virales, más que nunca es importante incorporar diariamente la ingesta de vitaminas y minerales para fortalecer el sistema inmunológico. En ese sentido, existen diversos alimentos que son altos en nutrientes y que pueden ayudar a mejorar las defensas del organismo.

Gabriela Lizana, directora de la carrera de nutrición y dietética de **Universidad de Las Américas**, sede Viña del Mar, explica que "para tener un sistema inmunológico fortalecido, es imprescindible alimentarse siempre de manera saludable y balanceada, no solo cuando se acercan los meses donde las enfermedades respiratorias se incrementan".

Por ello, Lizana recomienda la ingesta diaria de tres grupos de alimentos que son aliados para el sistema inmunitario: vitaminas, minerales y probióticos. El primer conjunto es imprescindible para un sistema de defensa, entre ellas el complejo B, A, C, D y E. "Aquellos que tienen una potente función antioxidante (A, C y

E), combaten el estrés oxidativo y con ello mantienen saludable al organismo, las encontramos en la zanahoria, zapallo camote, pimentón, kiwi, naranja, mandarina limón, ajo o cebolla. La vitamina B6, fundamental en el funcionamiento de los glóbulos blancos (defensa), la encontramos principalmente en pescados azules (atún, jurel, caballa, salmón, sardina)", destaca la directora de la **UDLA**.

En tanto, los minerales son igualmente importantes para el fortalecimiento del sistema de defensa. "El hierro es fundamental para el transporte de oxígeno

**"La vitamina B6, fundamental en el funcionamiento de los glóbulos blancos (defensa), la encontramos principalmente en pescados azules (atún, jurel, caballa, salmón, sardina)".**

**Gabriela Lizana**, directora de la carrera de nutrición y dietética de la UDLA, sede Viña del Mar.

(hemoglobina y mioglobina), y si sus niveles son bajos, disminuye la función de defensa de los glóbulos blancos. Lo encontramos en carnes rojas y blancas, huevo (yema) y legumbres". A su vez, el zinc y el selenio están presentes principalmente en carnes rojas y blancas, legumbres, granos y cereales como el salvado de trigo.

## Probióticos

Además, de fortalecer el sistema inmune, los probióticos mantienen el equilibrio de la flora intestinal y estimulan la producción de vitaminas. Evelyn Sánchez académica de la **UDLA**, indica que estos microorganismos vivos al estar presentes en el intestino humano, "contribuyen a la salud más allá de la nutrición, y su ingesta en cantidades adecuadas y en forma sostenida en el tiempo, es altamente beneficiosa para la salud".

Para incorporarlos a la dieta diaria, la especialista recomienda consumir productos lácteos fermentados como yogur, kéfir, leches cultivadas y quesos a los que se ha incorporado cultivos vivos como *Bifidobacterium* y *Lactobacillus*.

## MÁS CONSUMO DE LEGUMBRES



Especialmente quienes no consumen carnes de ningún tipo, es fundamental que reemplacen los nutrientes que no están incorporando. Por ello, alimentos que aporten proteínas como las legumbres son la recomendación. Porotos, garbanzos o lentejas son imprescindibles para el organismo y también la mejor opción para pasar los fríos días de invierno.

Así también, las legumbres presentan otros compuestos bioactivos y cuentan con características que las convierten en un alimento protector contra algunos tipos de cáncer, enfermedades cardiovasculares, diabetes e incluso, la obesidad.