

## Tome nota

# Los nutrientes que no pueden faltar para fortalecer el sistema inmune

Cuando llega el invierno, muchos se preguntan qué alimentos se pueden priorizar en la dieta para fortalecer el sistema inmune y con ello, prevenir y/o combatir las enfermedades respiratorias propias de esta época.

Si bien no hay una fórmula mágica para evitar resfriados y otros cuadros virales, no se puede negar que en los alimentos podemos encontrar diversos nutrientes y componentes que pueden ayudar a aumentar las defensas de nuestro organismo.

Gabriela Lizana, directora de la Carrera de Nutrición y Dietética de **Universidad de Las Américas**, Sede Viña del Mar, dice 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. Esto también debe ir de la mano con otros estilos de vida saludable, como realizar actividad física de manera periódica, tener una buena hidratación, dormir bien, evitar el estrés, la ansiedad, tabaco y alcohol en exceso. Si juntamos todas estas variables y procuramos que sean sostenidas en el tiempo, es posible obtener resultados positivos para mantener las defensas altas".

Por ello, aconseja incorporar los siguientes componentes alimenticios que son aliados para el sistema inmunitario.



## VITAMINAS



Son imprescindibles para mantener un buen sistema de defensa, encontramos una amplia variedad, tales como las del complejo B, A, C, D y E. Aquellas 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, pomelo, ajo, cebolla, frutos rojos, frutos secos, semilla de girasol y aceites vegetales crudos (girasol, maíz, soya). La vitamina B6 que juega un rol fundamental en el funcionamiento de los glóbulos blancos (defensa), la encontramos principalmente en pescados azules (atún, jurel, caballa, salmón, sardina), legumbres y frutos secos. La vitamina D, que contribuye en la absorción de minerales fundamentales para mantener saludable el cuerpo, la encontramos principalmente pescados azules, quesos, yema de huevo, no olvidar siempre el consumo de estos alimentos y exponerse unos minutos al sol.

## PROBIÓTICOS



Son microorganismos vivos que, mediante una ingesta adecuada y sostenida en el tiempo, fortalecen la microbiota intestinal, aumentando el número de bacterias "buenas" por lo que se potencia el sistema inmune.

## MINERALES



El hierro, zinc y selenio son primordiales para el sistema inmune. El hierro es fundamental para el transporte de oxígeno (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), legumbres (mejoramos la absorción consumiéndolas con cítricos). El zinc, tiene poder antioxidante y antiinflamatorio, está principalmente en alimentos cárnicos (rojas o blancas), legumbres, granos enteros (salvado de trigo). En tanto, el selenio, que es un potente antioxidante, lo encontramos principalmente en carnes rojas y blancas, huevo, productos lácteos y cereales como salvado de trigo.

“

**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”.** Gabriela Lizana, directora de la Carrera de Nutrición y Dietética de **Universidad de Las Américas**, Sede Viña del Mar.