

## ¿Qué comer para incorporarlos?

# Una alimentación saludable con vitaminas y minerales

La prevención de enfermedades es uno de los beneficios de estos grupos de alimentos. 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, recomienda la ingesta diaria de dos 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. "Aquellas que tienen una potente función antioxidante (A, C y E), combaten el estrés oxi-



dativo 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 (hemoglobina y mioglobina), y si sus niveles son bajos, disminuye la función de defensa de los glóbulos blan-

cos. 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.

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 yogurt, kéfir, leches cultivadas y quesos a los que se ha incorporado cultivos vivos como Bifidobacterium y Lactobacillus.

## NIÑOS Y VACUNACIÓN

Con motivo del inicio de las vacaciones de invierno, el subsecretario de Salud Pública, Cristóbal Cuadrado, destacó la importancia de seguir poniéndose al día con el esquema de vacunación, además de mantener medidas de autocuidado durante el receso escolar. "Nos parece fundamental aprovechar estas semanas para seguir avanzando en la cobertura de vacunación, un niño entre 6 y 11 años que está vacunado tiene siete veces menos riesgo de llegar a estar hospitalizado respecto a un niño o niña que no está vacunado", señaló. La autoridad detalló que la situación epidemiológica sigue presentando un alza de casos de virus respiratorios, particularmente de virus Sincicial que afecta principalmente a menores de cinco años.