

ALIMENTOS QUE FORTALECEN EL SISTEMA INMUNOLÓGICO



Los alimentos no son exactamente medicinas, pero muchos de ellos tienen nutrientes básicos para mantener el organismo en buen estado. Entre otras cosas contribuyen a mejorar la respuesta del cuerpo ante diversas dolencias actuando sobre el sistema inmunológico y haciéndolo más eficiente.

En ocasiones evita caer enfermos y otra ayuda a reducir los síntomas de resfriados, gripes y otras enfermedades que nos afectan, sobre todo en invierno. Estos son algunos de los alimentos que recomiendan los expertos por su capacidad de incidir en el sistema inmunológico.

Si bien la alimentación es determinante para lograr un sistema inmunológico fortalecido, hay otras situaciones que lo afectan como el estrés y la ansiedad. Ambos pueden afectar la capacidad de nuestro sistema inmunológico y favorecer la aparición o contagio de diversas enfermedades.

¿Cómo podemos saber si nuestras defensas están debilitadas?

Estos son algunos síntomas de que nuestro sistema inmune no se encuentra del todo bien:

- Infecciones y/o resfríos recurrentes
- Alergias
- Enfermedades simples y/o resfríos recurrentes, fiebre frecuente
- Ojos secos
- Cansancio Habitual
- Náuseas y Vómitos
- Diarreas
- Manchas en la piel
- Caída del cabello



Alimentos que ayudan a Fortalecer el Sistema Inmunológico

Ajo: Es saludable por distintas razones. Antiguamente se usaba para combatir las infecciones, porque es un eficaz **anti-bacteriano** y anti-viral y anti-fúngico. Hace disminuir la presión sanguínea y **retarda el endurecimiento de las arterias**. Las propiedades inmunológicas del ajo se deben a su considerable concentración de compuestos de sulfuro como la alicina. **Previene los resfriados** y combate la fiebre. El ajo hace disminuir la presión sanguínea y retarda el endurecimiento de las arterias.



El Pimiento Rojo: Es una de las hortalizas más ricas en vitamina C. Dobla, por ejemplo, la de los cítricos. Otra importante aportación que hace al organismo son los beta carotenos, muy recomendados para la **salud ocular y de la piel**.



Almendras: La vitamina E que contienen es clave para un sistema inmunológico saludable. Es una **vitamina liposoluble**, lo que significa que necesita grasa para absorberla de manera adecuada. Las almendras así como nueces y otros frutos secos, tienen ambas cosas. Unas **46** almendras **crudas con piel** proveen casi el total de la dosis diaria recomendada de vitamina E.



Arándanos: Tiene un compuesto flavonoide denominado **atocianina**, que le da su color oscuro, con propiedades **antioxidantes** y protectoras. Son especialmente valiosos para el sistema de defensa del tracto respiratorio. Un estudio determinó que las personas que los consumían en cantidad eran menos propensas a tener infecciones respiratorias y **resfriados**.



Aves de corral: Cuando se está enfermo, una sopa de pollo no es un simple placebo para sentirte mejor. Combate los **síntomas del resfriado** y también es preventivo para los futuros. Cuando los virus invaden tejidos del tracto respiratorio superior, el cuerpo responde provocando una inflamación. Los glóbulos blancos acuden al rescate trasladándose a la zona y se defienden causando mucosidad. Al parecer, los ingredientes de la sopa de pollo detienen ese movimiento de las células y evitan así la aparición de las mucosidades asociadas al resfriado.

Tanto el pollo como el **pavo** tienen mucha **vitamina B-6**. Unos 100 gramos de carne aportan entre el 40 y el 50% de la dosis diaria conveniente. Esta vitamina juega un papel importante en muchas de las reacciones químicas que produce el organismo. Es vital en la **producción de glóbulos rojos** sanos, y el caldo resultante de hervir los huesos contiene gelatina, condroitina y otros nutrientes que ayudan a la salud y la **inmunidad de los intestinos**.



Boniatos: Contiene abundante beta caroteno, que a su vez aporta **vitamina A**, buena para la piel y que previene los daños provocados por los rayos ultravioleta. Tienen pocas calorías y una buena proporción de **fibra**.



Brócoli: Aporta numerosos minerales y **vitaminas**, entre las que destacan la **A, C y E**, además de antioxidantes y fibra. La mejor manera de obtener todos sus nutrientes es cocerlo lo mínimo posible o, mejor, **tomarlo crudo**.



Champiñones: El selenio, junto con las **vitaminas Briboflavina y niacina**, es uno de sus componentes básicos para aumentar las defensas. Son asimismo ricos en polisacáridos, unas moléculas con azúcar que disparan la función inmune.



Chocolate negro: Su secreto es la teobromina, que **protege a los glóbulos blancos** de los radicales libres. Estos son moléculas que el cuerpo produce al descomponer los alimentos que ingerimos o cuando entra en contacto con contaminantes y que contribuyen a que desarrollemos enfermedades. De todas formas no conviene pasarse de dosis, porque tiene muchas calorías y grasas saturadas.



Cítricos: Limones, naranjas, pomelos o mandarinas, estimulan gracias a la **vitamina C**, la producción de glóbulos blancos, claves para **combatir infecciones**. Son especialmente recomendados para prevenir resfriados. Dado que el cuerpo no la produce ni la almacena por sí solo, es preciso ingerir alimentos que la contengan todos los días.



Crustáceos: No es el alimento en que se piensa de entrada para reforzar el sistema inmunológico, pero muchos aportan una considerable **cantidad de zinc**. Es básico para que las células que regulan esa función actúen de la forma adecuada. El cangrejo, los mejillones, las almejas y la langosta son algunos de los que lo contienen en mayor medida.



Cúrcuma: Es uno de los ingredientes básicos de muchos currys. Pero esta especia de color amarillo intenso y un tanto amarga se ha utilizado en muchas culturas como **antiinflamatorio** para los tratamientos de la artritis ósea y reumatoide. Recientes investigaciones han descubierto que las altas concentraciones de curcumina, lo que da a esta especia su color, puede ayudar a paliar los **daños musculares** provocados por el exceso de ejercicio.



Espinacas: Aunque tiene vitamina C, no es su principal propiedad. Se recomienda especialmente por sus **antioxidantes y beta carotenos**, que incrementan la capacidad del sistema inmune para combatir infecciones. Favorecen la división celular y **reparan el ADN**. Hay que hervirlas muy poco para aprovechar de la mejor manera posible sus beneficios. No es tan conveniente completamente cruda, porque al hervirla aumenta su contenido de vitamina A y se permite a otros nutrientes desprenderse del ácido oxálico.



Germen de trigo: Es la parte más interna del grano de ese cereal y sus principales valores son el zinc y las vitaminas E y, especialmente, la **B6**. Según varios estudios, la deficiencia de esta última causaría una pobre respuesta del sistema inmunitario frente a las enfermedades. Añadirlo al yogur o batidos, e incluso a preparaciones con harina es una buena forma de mejorar la función inmune.



Granada: El extracto de esta fruta otoñal se ha mostrado eficaz para detener el crecimiento de bacterias como la E-coli, la salmonela, listeria entre otras, en ensayos de laboratorio. También se considera que algunos de sus componentes **previenen el desarrollo de bacterias en la boca que** derivan en el crecimiento de la placa dental y enfermedades de las encías. Tiene además propiedades **antivirales**, que actúan frente a la gripe, el herpes y otros virus, favorece el crecimiento de la flora intestinal que contribuye a mejorar la función inmune.



Jenjibre: Es uno de los nutrientes a los que los orientales recurren cuando están enfermos. **Combate inflamaciones**, como las de garganta, y también es un paliativo contra las náuseas. Su regusto picante se debe al gingerol, un pariente de la capsaicina (que es lo que provoca que determinados pimientos piquen), que **reduce los dolores crónicos**. Tiene propiedades que combaten el colesterol, según reciente estudios realizados con animales.



Kefir: Las bacterias que desarrolla este fermentado de la leche son muy saludables, especialmente para el sistema inmunológico, porque combaten otras bacterias, reducen la inflamación y aumentan la **actividad antioxidante**.

Se puede aplicar a otros tipos de yogur, que tienen vitamina D, que estimula la producción de defensas naturales en el organismo. Es preferible tomar el que **no tiene aromas ni azúcar añadidos**.



Kiwi: Además de otros nutrientes necesarios para el organismo, contiene folato, potasio, vitamina K y C, que **estimula a los glóbulos blancos** a combatir las infecciones.



Ostras: Una dosis de unos 100 gramos de éste molusco provee el 190% del **selenio diario que se recomienda**, el 45% de hierro y el 20% de vitamina C, además de 16 grs de proteína de alta calidad. Aporta también zinc y vitamina A. Todos estos nutrientes son críticos para garantizar el buen funcionamiento del sistema de defensa.



Papaya: Una sola pieza de esta fruta puede proporcionar el **224% de la cantidad de vitamina C** que deberíamos ingerir a diario. También tiene unas potentes enzimas denominadas papaínas con efectos anti-inflamatorios. Aporta cantidades considerables de potasio, **vitamina B** y **folato**, muy recomendable para la salud en general.



Pescado graso: Salmón, atún, caballa y otros pescados de ese tipo son ricos en los ácidos grasos Omega-3, que pueden ayudar a **combatir la artritis reumatoide**, una dolencia que ocurre porque el sistema inmune ataca de forma inexplicable a una parte sana del cuerpo.



Pipas de girasol: El fósforo y magnesio son sólo dos de sus componentes, además de vitamina B-6 y E, de un **elevado poder antioxidante** y esencial para mantener el sistema inmunológico. También lo tienen los aguacates y las verduras de hojas verdes.



Sandía: El potasio, la vitamina A y la C son sus credenciales como potenciador de la función inmune; pero tiene también **vitamina B y glutathione** que la favorecen.



Sopa de miso: Este plato nacional japonés, elaborado a partir de la pasta elaborada con judías de soja fermentadas, es rico en **probióticos**, beneficiosos para la **salud intestinal** y estimulantes del sistema inmunológico.

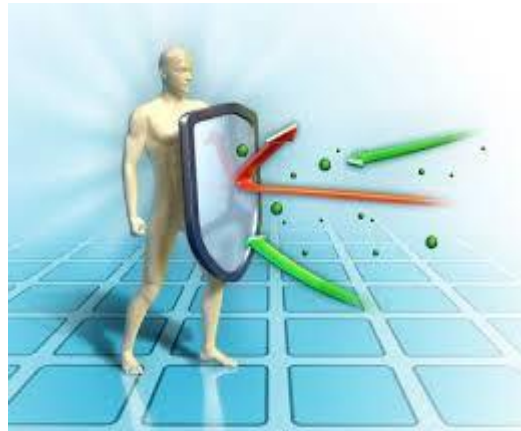


Té verde: Su contenido en flavonoides, un tipo de antioxidante, es importante, pero lo que lo convierte en realmente beneficioso es el epigallocatechin gallate (EGCG), un antioxidante aún más potente que mejora la función inmunológica. El proceso de fermentación del té negro destruye buena parte de éste, por lo que es más conveniente el verde, sin fermentar. Es también una **buena fuente del aminoácido L-teanina**, que contribuye a la producción de componentes de los glóbulos blancos que combaten los gérmenes.



Recomendaciones generales

- Seguir una dieta variada, basada en alimentos frescos y de temporada.
- Dormir el suficiente número de horas para favorecer el correcto funcionamiento de nuestro sistema de defensas.
- Aprender a llevar un ritmo de vida más relajado y a evitar el estrés, uno de los principales enemigos de nuestro sistema inmune.
- Emplear, si es necesario, plantas medicinales que ayudan a reforzar la inmunidad (equinácea, tomillo, escaramujo, ajo, hojas de grosello negro, espino amarillo, etc.).
- Buscar asesoramiento con un dietista-nutricionista titulado para mejorar los hábitos alimentarios y el estado de salud.



- **Si quiere interiorizarse más sobre los temas abordados, visite los siguientes sitios web:**

www.adultomayor.uc.cl

http://adultomayor.uc.cl/docs/autocuidado_salud.pdf

<https://www.socgeriatria.cl>

www.labanguardia.com

<https://zonahospitalaria.com/que-comer-para-reforzar-las-defensas-de-las-personas-mayores/>

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/004008.htm>

<http://www.ipsuss.cl/ipsuss/actualidad/alimentacion-en-la-tercera-edad-cual-es-la-dieta-ideal/2016-12-12/112126.html>

<https://www.minsal.cl/salud-del-adulto-mayor/>

<https://inta.cl/wp-content/uploads/2018/03/guia-para-una-vida-saludable.pdf>

https://inta.cl/wp-content/uploads/2018/05/Adulto_Mayor.pdf