Estos son los alimentos que ayudan a fortalecer las defensas para este invierno

Durante el invierno, la circulación y cantidad de contagios por virus respiratorios aumentan, y en este sentido, una de las opciones que surgen para combatir el resfrío es consumir alimentos ricos en vitaminas.

La nutricionista y académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de los Andes, **Carolina Pye**, entrega algunas recomendaciones y nombra una lista de los alimentos que hay que consumir para mejorar las defensas.

Anuncio Patrocinado

La especialista menciona que “si uno busca mantener las defensas bien para el invierno, una de las claves es comer frutas, verduras y frutos secos, ya que estos alimentos aportan sustancias bioactivas y antioxidantes que contribuyen a cuidar los tejidos, evitar el daño y fortalecer el sistema inmune”, explica.

La mayoría de estos alimentos, de los que, por lo general, las personas desconocen sus propiedades, son muy comunes y de fácil acceso; “por ejemplo, el pimentón rojo, el cual contine una alta concentración de vitamina C, es de fácil incorporación a una dieta”, indica Pye.

A continuación, la académica entrega una lista de los **alimentos más recomendables** para combatir el resfrío este invierno, destacando los alimentos que aporten vitaminas como la C, A, E ya que contienen **antioxidantes** que potencian el sistema inmune:

- **Ajo:** Funciona como antioxidante: protege las células del envejecimiento, favoreciendo el funcionamiento del sistema inmunológico.
- **Pimentón rojo:** Aporta una gran cantidad de **vitamina C**. Este nutriente, estimula la función del sistema inmunitario ya que fomenta la producción de glóbulos blancos. Esto nos ayuda a protegernos de las infecciones.
- **Frutos secos:** Contienen gran cantidad de **vitamina E**, que actúa como antioxidante.
- **Arándanos:** Por su gran cantidad de antioxidantes, los que ayudan a mantener saludable el sistema inmune.
- **Brócoli:** Aporta vitaminas A, C y E, así como fibra y antioxidantes. Además, desintoxica el organismo.
- **Cítricos:** Beneficiosos por su alto contenido de vitamina C.
- **Salmón:** Contiene **Omega 3** (ayuda a reducir los triglicéridos y actúa como

antiinflamatorio) y vitamina E.
- **Agua:** Permite un mejor funcionamiento del organismo.
- **Espinaca:** ricas en vitamina C y **betacaroteno**, lo que ayuda a mejorar la capacidad de nuestro sistema inmunológico a combatir las infecciones.

y tú, ¿qué opinas?