

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.



**WAWM | PUBLICIDAD**

**AGENCIA DE PUBLICIDAD**

-  Impresiones
-  Manejo de redes sociales
-  Videos y fotografías profesionales

 **Conversemos por WhatsApp**

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

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?