

¿Qué comer cuando estás resfriado? Estos alimentos ayudan a aliviar los síntomas

Con la llegada de las bajas temperaturas aumentan los resfríos y las infecciones respiratorias. Aunque ningún alimento puede curar por sí solo estas enfermedades, una nutrición adecuada puede ayudar al organismo a enfrentar mejor los síntomas y favorecer la recuperación.

Perla Valenzuela, académica de Nutrición y Dietética de la Universidad Andrés Bello, sede Viña del Mar, recomienda consumir preparaciones calientes, como sopas, caldos e infusiones, debido a que contribuyen a la hidratación, alivian la congestión y son más fáciles de ingerir cuando existe dolor de garganta.

Anuncio Patrocinado

También aconseja incorporar alimentos ricos en vitamina C, como cítricos, kiwi y pimentón; fuentes de zinc, presentes en carnes, legumbres y frutos secos; y proteínas provenientes de huevos, pollo, pescado o legumbres, fundamentales para la producción de anticuerpos.

El yogurt con probióticos también puede favorecer el equilibrio de la microbiota intestinal, que participa en el funcionamiento del sistema inmune. Cuando existe dificultad para comer, se pueden preferir preparaciones blandas, molidas o licuadas.

Entre los errores más habituales se encuentra dejar de comer por falta de apetito, reemplazar las comidas por productos ultraprocesados o eliminar los lácteos bajo la creencia de que aumentan la mucosidad, algo que no cuenta con evidencia científica en la mayoría de las personas.

La especialista también recomienda evitar el alcohol, ya que puede provocar deshidratación e interferir con algunos medicamentos. El agua debe ser la principal fuente de líquidos, aunque también pueden consumirse caldos, infusiones tibias y preparaciones con limón y miel para aliviar la irritación de garganta.

“La clave no está en comer más, sino en comer mejor para apoyar al organismo durante su recuperación”, concluyó Valenzuela.

y tú, ¿qué opinas?