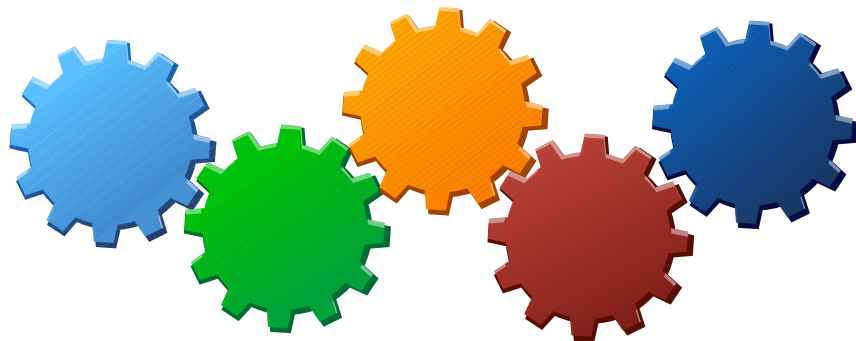


¿Cómo puedo ayudar a mis defensas?



Pautas de alimentación para favorecer el Sistema Inmunológico de adultos y peques.

*Elaborado por Isabel G^a Pisonero
Nutricionista Colegiada núm EUS00029*

- 1.- *Introducción*
- 2.- *Sistema Inmune*
- 3.- *Pautas Nutricionales*
- 4.- *Nutrientes que no pueden faltar*
- 5.- *Alimentos importantes*
- 6.- *Ejemplo de menús*



1.- Introducción:

Viendo lo que está sucediendo con este nuevo virus, se habla mucho de las medidas higiénicas para evitar su transmisión, pero ¿qué podemos hacer para mantener nuestras defensas a punto y poder combatir y superar con éxito un proceso infeccioso?

Aplicando unas pautas en la alimentación sencillas podemos dar al organismo herramientas suficientes para poder sobrellevar mejor cualquier proceso infeccioso.

2.- Sistema Inmune

El Sistema Inmune es el sistema corporal que ayuda a combatir enfermedades. Está formado por un conjunto de células, tejidos y órganos que trabajan en equipo.

Los glóbulos blancos (leucocitos) son nuestros agentes de defensa y pueden ser de dos tipos:

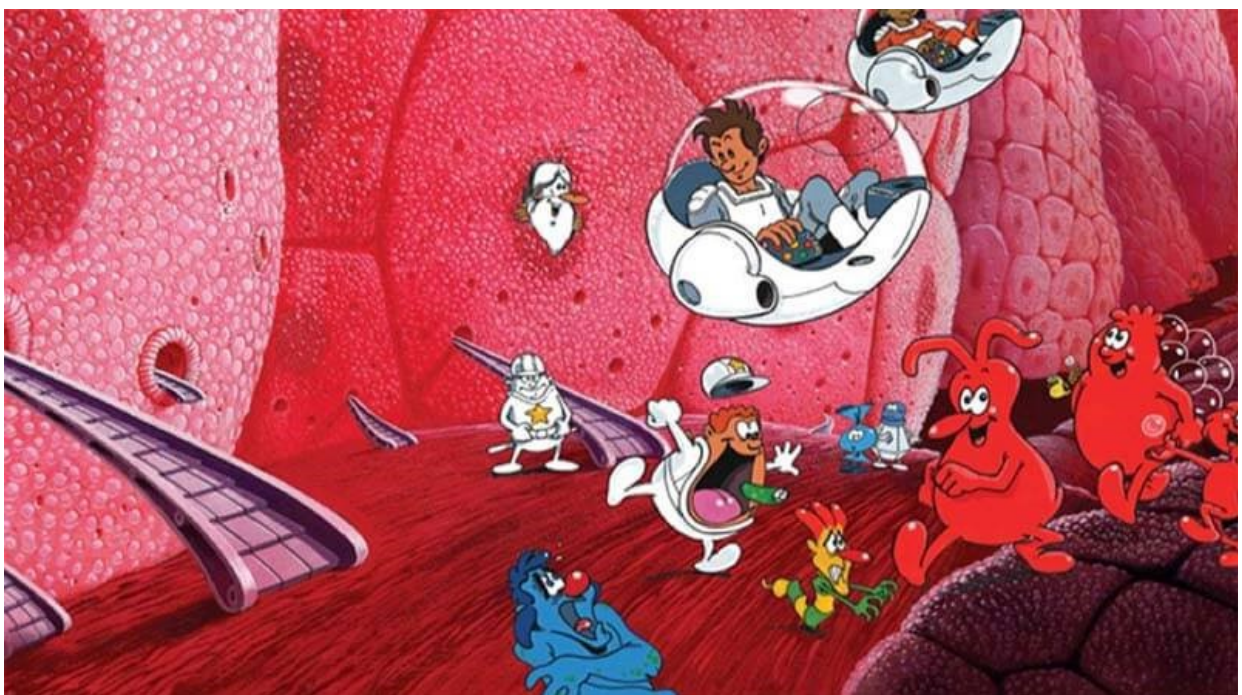


- **Fagocitos:** se comen nuestros gérmenes literalmente.
- **Linfocitos:** encargados de reconocer a los gérmenes y tomar nota por si volvieran a invadir y destruirlos.

Estos a su vez pueden ser:

- **Linfocitos B:** Son como el sistema inteligente, descubren gérmenes y los arrestan.
- **Linfocitos T:** y estos actuarían como los soldados atacando directamente a los gérmenes arrestados y destruyéndolos.

Todas estas células ofrecen al cuerpo protección llamada INMUNIDAD.



3.- Pautas Nutricionales:

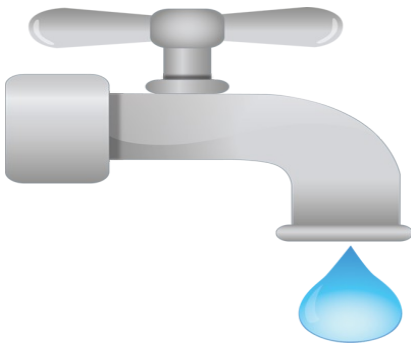
Una alimentación mal equilibrada tiene una influencia negativa en el desarrollo inmunológico.

Su mantenimiento requiere de una reposición constante de nutrientes.

1.-Dieta variada y equilibrada: Tan sencillo como aplicar nuestra apreciada Dieta Mediterránea, incluyendo frutas frescas y verduras a diario de diferentes colores, pescados azules, frutos secos, huevos, carnes blancas y aceite de oliva... con esta mezcla estaremos aportando todo lo necesario.



2.- Líquidos: Imprescindible una buena hidratación para mantener fluidez en las vías respiratorias y poder eliminar mejor el moco que arrastra los gérmenes, entre otras cosas...Interesante el consumo de caldo y sopitas calentitas ya que se ha visto que la temperatura afecta a la reproducción de los gérmenes. Zumos, infusiones...pero sobre todo agua.



3.- Descansar lo suficiente: lo incluyo aunque no sea estrictamente dietético porque tiene igual importancia. Dormir lo suficiente mantiene un sistema inmune en correcto funcionamiento.

4.- Ingesta calórica adecuada: se sabe que tanto el exceso como el defecto calórico afecta negativamente al rendimiento inmunológico. Es interesante mantener un peso adecuado y una ingesta energética correcta.

4.- Nutrientes y vitaminas que no pueden faltar: (relacionados directamente con el Sistema Inmune)

- **VITAMINA C:** aumenta la producción de interferón y es necesaria para la formación de colágeno. Se encuentra en: Cítricos, kiwi, piña, mango, pimiento verde, tomate, fresas, col, brócoli y hortalizas en general.....
- **VITAMINA E:** mejora la respuesta inmune. Se encuentra en: aceite de oliva, aceite de girasol, frutos secos, vegetales de hoja verde, cereales de grano entero. También la Vitamina D es importante la tomamos exponiéndonos al sol 15 minutos, también en lácteos enteros, yema de huevo y verduras de hoja verde oscuro.
- **VITAMINA A:** Papel esencial en las infecciones y mantenimiento de las mucosas. Se encuentra en: huevos, lácteos completos, hígado...y el beta caroteno como precursor de esta vitamina en frutas y verduras de colores rojo, amarillo, naranjas.....
- **VITAMINAS DEL GRUPO B:** amplio grupo de vitaminas muy importantes se encuentran en la

mayoría de alimentos de origen vegetal (verduras, fruta, frutos secos, cereales y legumbres) y de origen animal (carne, pescados y mariscos, huevos, lácteos)

- **ZINC** la carencia de este mineral se da más en niños y mayores así como en estados de embarazo o lactancia. También en dietas vegetarianas, consumo de tabaco... Influye directamente en la respuesta inmunitaria. Se encuentra en: mariscos, pipas de calabaza, frutos secos, legumbres, carnes, pescados, huevos y lácteos.
- **SELENIO** su deficit afecta a la respuesta inmune. Afecta al desarrollo de linfocitos. Se encuentra en: carne pescado, marisco y cereales, huevos, frutas y verduras.
- **HIERRO** Carnes rojas, yema de huevo, mejillones y berberechos...
- **ACIDOS GRASOS Omega 3:** Pescados azules y nueces...

- PROBIÓTICOS: lácteos fermentados como yogures, kéfir...

5.- ALIMENTOS IMPORTANTES:

- Cítricos y frutas en general
- Legumbres y frutos secos (lentejas, garbanzos, alubias, guisantes, habas... Almendras, nueces, avellanas...)
- Verduras y hortalizas frescas (en especial calabaza, calabacín, brócoli, zanahoria, espinacas, col, acelgas ...)
- Pescados azules y mariscos (salmón, sardinas, langostinos, mejillones....)
- Huevos
- Lácteos FERMENTADOS: yogures, kéfir etc... para ayudar como probiótico a la flora intestinal.
- Miel, ajo y cebolla, puerros, frutos rojos y champiñones y setas.

- Caldos de pollo y verduras para la ingesta de líquidos con nutrientes.
- Disminuir los productos ultraprocesados y comidas rápidas.

Menú ejemplo:



Desayuno: Fruta, lácteo y cereal (pan, tostadas...)

Media Mañana: Fruta, frutos secos y yogur...

Comida:

1.- Lentejas con verduras, Garbanzos con espinacas, Puré de calabaza y puerros, Arroz con champiñones y verduras...ensaladas completas...

2.- Pollo en salsa de verduras con ajo y cebolla, Salmón con guarnición de pimientos verdes....

3.- Yogur o Fruta

Merienda: Fruta, frutos secos, bocata variado

Cena:

1.- Caldo de pollo y verduras (con fideos o arroz para peques)

2.- Tortilla o revuelto de champiñones

3.- Yogur o vaso de leche con miel