



15 alimentos que estimulan el sistema inmunológico (parte 2)

Nutrición, 19/05/2020



Alimentar a su cuerpo con ciertos alimentos puede ayudar a mantener fuerte su sistema inmunológico. Jorge Carlos Fernández Francés recomienda una buena alimentación que incluya los siguientes alimentos:

8. Almendras

Cuando se trata de prevenir y combatir los resfriados, la vitamina E tiende a dejar atrás a la vitamina C. Sin embargo, este poderoso antioxidante es clave para un sistema inmunológico saludable. Es una vitamina liposoluble, lo que significa que requiere la presencia de grasa para ser absorbida adecuadamente. Las nueces, como las almendras, están llenas de vitamina E y también tienen grasas saludables.

9. Semillas de girasol

Las semillas de girasol están llenas de nutrientes, incluidos fósforo, magnesio y vitaminas B-6 y E. La vitamina E es importante para regular y mantener la función del sistema inmune. Otros alimentos con altas cantidades de vitamina E incluyen aguacates y verduras de hojas verdes oscuras. Las semillas de girasol también son increíblemente altas en selenio.

10. Cúrcuma

Esta brillante y amarga especia amarga también se ha utilizado durante años como un antiinflamatorio en el tratamiento de la osteoartritis y la artritis reumatoide.

11. Té verde

Tanto el té verde como el negro están llenos de flavonoides, un tipo de antioxidante. Donde el té verde realmente sobresale es en sus niveles de galato de epigallocatequina (EGCG), otro poderoso antioxidante. En estudios, se ha demostrado que EGCG mejora la función inmune. El proceso de fermentación que atraviesa el té negro destruye una gran cantidad de EGCG. El té verde, por otro lado, se cuece al vapor y no se fermenta, por lo que se conserva el EGCG.

12. Papaya

La papaya es otra fruta cargada de vitamina C. Las papayas también tienen una enzima digestiva llamada papaína que tiene efectos antiinflamatorios. Las papayas tienen cantidades decentes de potasio, magnesio y ácido fólico, todas las cuales son beneficiosas para su salud en general.

13. Kiwi

Al igual que las papayas, los kiwis están naturalmente llenos de una tonelada de nutrientes esenciales, como ácido fólico, potasio, vitamina K y vitamina C. La vitamina C aumenta los glóbulos blancos para combatir las infecciones, mientras que otros nutrientes del kiwi mantienen el resto del cuerpo funcionando correctamente.

14. Aves de corral

La sopa puede ayudar a reducir la inflamación, lo que podría mejorar los síntomas de un resfriado. Las aves de corral, como el pollo y el pavo, son ricas en vitamina B-6. La vitamina B-6 es vital para la formación de glóbulos rojos nuevos y saludables. El caldo hecho hirviendo huesos de pollo contiene gelatina, condroitina y otros nutrientes útiles para la curación e inmunidad intestinal.

15. Mariscos

Los mariscos no son lo que les viene a la mente a muchos que intentan fortalecer su sistema inmunológico, pero algunos tipos de mariscos están llenos de zinc. El zinc no recibe tanta atención como muchas otras vitaminas y minerales, pero nuestros cuerpos lo necesitan para que nuestras células inmunes puedan funcionar según lo previsto.