



5 de los mejores alimentos para ayudarte a sanar

Nutrición, 16/09/2020



Ya sea que se esté recuperando de una enfermedad o de una cirugía, los alimentos y bebidas que consume pueden ayudar

o dificultar su recuperación.

Se ha demostrado que muchos alimentos, incluidas frutas, verduras, grasas saludables y fuentes de proteínas, reducen la inflamación, mejoran la función inmunológica, promueven la curación y brindan el combustible necesario para recuperarse.

Aquí hay 5 alimentos curativos que pueden ayudar a su cuerpo a recuperarse.

Vegetales de hoja verde

Las verduras de hoja verde como la col rizada, las espinacas, la rúcula, las hojas de mostaza y las acelgas están repletas de nutrientes que disminuyen la inflamación, mejoran la función inmunológica y mejoran la cicatrización de heridas, lo que las convierte en la opción perfecta para promover la recuperación. Las verduras de hoja son ricas en vitamina C, manganeso, magnesio, ácido fólico y provitamina A, todos los cuales son esenciales para la función inmunológica y la salud en general.

También son ricos en antioxidantes polifenoles que tienen poderosas propiedades antiinflamatorias y de apoyo inmunológico.

De hecho, la investigación muestra que ciertos polifenoles, incluido el antioxidante quercetina, que se concentran en las verduras de hoja verde, pueden ayudar a suprimir la producción de proteínas inflamatorias como el TNF-alfa.

Además, la vitamina C es esencial para la cicatrización de heridas, por lo que las verduras de hoja verde son una buena opción para recuperarse después de la cirugía.

2. huevos

Después de la cirugía, su cuerpo necesita significativamente más proteínas que la Cantidad Diaria Recomendada (RDA) actual

de 0.36 gramos por libra (0.8 gramos por kg) de peso corporal.

La Sociedad Estadounidense para la Recuperación Mejorada recomienda de 0,7 a 0,9 gramos de proteína por libra (1,5 a 2 gramos por kg) de peso corporal después de la cirugía. Eso equivale a 105-135 gramos para una persona de 150 libras (68 kg) (7).

Los huevos no solo son una excelente fuente de proteína altamente absorbible, que proporciona 6 gramos por huevo grande (50 gramos), sino también nutrientes que apoyan la salud inmunológica y la cicatrización de heridas.

Los huevos enteros contienen vitaminas A y B12, así como zinc, hierro y selenio, todos los cuales desempeñan funciones inmunológicas vitales.

Salmón

El salmón está lleno de proteínas, vitaminas B, selenio, hierro, zinc y grasas omega-3.

Además, los estudios muestran que sus grasas omega-3 pueden promover la cicatrización de heridas, mejorar la respuesta inmunitaria y reducir la inflamación cuando se toman en forma de suplemento. Además, solo 3 onzas (85 gramos) de salmón silvestre proporciona más del 70% de sus necesidades diarias de selenio, un mineral que regula la inflamación y la respuesta inmunitaria.

Si bien es probable que comer salmón sea seguro, debe hablar con su proveedor de atención médica antes de tomar suplementos de aceite de pescado antes o después de la cirugía. Investigaciones recientes indican que estos suplementos no aumentan el riesgo de hemorragia, pero algunos cirujanos desaconsejan el aceite de pescado de todos modos.

Bayas

Las bayas están llenas de nutrientes y compuestos vegetales que pueden ayudar a apoyar la recuperación de su cuerpo. Por ejemplo, las bayas proporcionan abundante vitamina C, que promueve la cicatrización de heridas al estimular la producción de colágeno, la proteína más abundante en su cuerpo.

También contienen antioxidantes como las antocianinas, que son pigmentos vegetales que le dan a las bayas su color vibrante, además de proporcionar efectos antiinflamatorios, antivirales y de apoyo inmunológico.

Nueces y semillas

Las nueces y semillas como las almendras, nueces, nueces, semillas de girasol y semillas de cáñamo son una excelente opción para alimentar su cuerpo durante el proceso de recuperación. Estos alimentos proporcionan proteínas de origen vegetal, grasas saludables y vitaminas y minerales que favorecen la curación. Por ejemplo, las nueces y las semillas son una buena fuente de zinc, vitamina E, manganeso y magnesio. La vitamina E actúa como un antioxidante en su cuerpo, protegiéndolo del daño celular. También es fundamental para la salud inmunológica.

Algunos estudios señalan que los niveles saludables de vitamina E pueden mejorar la función de las células inmunitarias protectoras, como las células asesinas naturales (células NK), que ayudan a combatir infecciones y enfermedades.

[El Sardinero](#) marca de tradición en México.