



23 alimentos que estimulan el sistema inmunológico

Nutrición, 01/10/2020



Si bien no existe una forma real de "estimular" el sistema inmunológico, definitivamente hay formas de apoyar la función inmunológica, y sí,

una dieta rica en nutrientes es una de ellas.

En otras palabras, más de la mitad del sistema inmunológico vive en el intestino, por lo que es importante nutrir el microbioma.

Ciertos alimentos también contienen nutrientes, como antioxidantes, zinc y fibra, que desempeñan funciones específicas en el sistema inmunológico. Por eso es fundamental centrarse en la nutrición y los alimentos que comemos a diario.

¿En cuanto a alimentos específicos que ayudan a mantener el sistema inmunológico? Los expertos tienen muchas recomendaciones.

Frutas cítricas

Varias frutas cítricas, como naranjas, clementinas, toronjas, limones y limas, contienen altas cantidades de vitamina C. Modo de empleo: una ensalada de cítricos brillante, un cóctel de cítricos agradable para el intestino o solo como aperitivo (excepto el limón y la lima, por supuesto).

Papaya

La papaya es otra buena fuente de vitamina C, con aproximadamente 88,3 mg por taza, según la base de datos de alimentos del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA). También contiene una enzima digestiva llamada papaína, que ayuda a descomponer las proteínas en el tracto gastrointestinal. Este componente ayuda a controlar la hinchazón y el estreñimiento para apoyar la salud intestinal en general, según un estudio. Como se mencionó anteriormente, un intestino sano equivale a un

sistema inmunológico sano.

Modo de empleo: Un batido de frutas o un cuenco de garbanzos tropicales.

Kiwi

Según el médico e investigador William Li, M.D., los kiwis activan los cinco sistemas de defensa de la salud en el cuerpo: angiogénesis, regeneración, microbioma, protección del ADN e inmunidad. También contienen fibra, potasio, antioxidantes y aproximadamente 75 mg de vitamina C. Modo de empleo: se mezcla en un batido, se come solo o se usa para cubrir el yogur.

Saúco

Los estudios han demostrado que el líquido extraído de las bayas de saúco puede limitar la actividad contra las infecciones. En general, las bayas de saúco son una excelente fuente de antioxidantes, que ayudan a mantener un sistema inmunológico fuerte. Especialmente contra virus. Modo de empleo: Tomar como suplemento o jarabe.

Acai

El acai es rico en antioxidantes, vitaminas, minerales, polifenoles y flavonoides, dice Davar a mbg. Se ha demostrado que todos ellos protegen contra el estrés oxidativo y ciertas afecciones, como las enfermedades cardiovasculares, el síndrome metabólico y los trastornos neurodegenerativos relacionados con la edad. Debido a que estos fitonutrientes beneficiosos se eliminan del cuerpo rápidamente, es importante consumir alimentos vegetales a diario para una salud óptima.

Sandía

La sandía tiene un alto contenido de antioxidantes, vitaminas y licopeno, que protege la salud del corazón. También tiene un alto contenido de citrulina, que se convierte en óxido nítrico en el cuerpo. Se ha demostrado que esta molécula apoya la función endotelial y mejora el rendimiento deportivo, según un estudio. Además, la sandía contiene aproximadamente un 92% de agua y una hidratación adecuada es importante para la salud en general, especialmente en los calurosos meses de verano.

Modo de empleo: Esta agua de sandía y albahaca, ensalada de aguacate y sandía o sandía a la parrilla. Y no te olvides de la corteza de la sandía.

Pimientos rojos

Los pimientos rojos contienen antioxidantes como el betacaroteno y el licopeno. "El interés en los carotenoides, en particular el licopeno, ha crecido rápidamente debido a estudios que sugieren un papel en la salud y la enfermedad humanas", dice un estudio en la revista Antioxidants. Contiene propiedades antiinflamatorias que han beneficiado a los pacientes de quimioterapia y a las personas con enfermedades cardiovasculares y neurodegenerativas, escriben los autores del estudio. Los pimientos rojos también contienen mucha vitamina C. Un pimiento mediano contiene 152 mg, en comparación con solo 69,7 mg en una naranja mediana.

Modo de empleo: En un shakshuka de tomate, encima de un sándwich, wrap o ensalada, o mezclado en un plato de pasta.

Brócoli

No solo es rico en nutrientes críticos como la vitamina C y el zinc, sino que también contiene una sustancia química natural llamada sulforafano que se ha demostrado que estimula la actividad de las células inmunitarias clave llamadas células T y reduce la inflamación en el cuerpo. Además, los investigadores identificaron una sustancia química llamada 3,3'-diindolilmetano

(DIM) en el brócoli. Esta propiedad aumenta los niveles de citocinas inmuno-reguladoras en la sangre, agrega.

Modo de empleo: Brócoli con jengibre y sésamo, un tazón de quinua con brócoli o como acompañamiento de pollo crujiente. Independientemente de lo que pruebe, considere comerlo cocido, ya que esto aumenta el contenido de sulforafano.

Espinaca

La espinaca es una buena fuente de antioxidantes, como el betacaroteno, las vitaminas A y K, y la luteína. Muchos de estos antioxidantes se han estudiado por su capacidad para modular la respuesta inmunitaria. Al igual que la sandía, la espinaca también es un alimento hidratante con aproximadamente un 90% de contenido de agua. Modo de uso: Mezcle en un batido, úselo como base de una ensalada o saltee en un plato de pasta o garbanzos (simplemente no cocine demasiado tiempo, ya que retiene la mayoría de sus nutrientes cuando está fresco).

Hongos

Las setas son verduras ricas en nutrientes que funcionan bien en lugar de platos a base de carne. Se han estudiado por sus propiedades medicinales, tanto cuando se consumen como en tintura o en forma de suplemento. Los hongos albergan propiedades antibacterianas y antivirales de forma natural porque los necesitan para sobrevivir en la naturaleza. Algunos hongos son una rica fuente de selenio, magnesio y zinc, todos los cuales pueden jugar un papel directo o indirecto en sus propiedades anti-influenza.

Modo de empleo: Reemplazar la carne en platos a base de plantas, hacer sopa de champiñones, saltear con salsa de soja y comer como acompañamiento o agregar a un salteado.

Papa

Las papas son una gran fuente de vitamina A, que "puede mejorar la función inmunológica del organismo y proporcionar una defensa mejorada contra múltiples enfermedades infecciosas", según un estudio. Las batatas también son ricas en fibra, lo que ayuda a alimentar a los microbios en el intestino, lo que favorece una digestión saludable. Modo de empleo: áselos, agréguelos a un batido o prepare una de estas cenas fáciles.

Almendras

La mayoría de las nueces son buenas para la salud porque son ricas en nutrientes como proteínas, grasas saludables y fibra. Pero las almendras, en particular, son ricas en vitamina E, que es compatible con las células T que mejoran el sistema inmunológico, explica. Modo de empleo: Merienda, tuesta para darle un toque crujiente a una ensalada o pilaf de arroz.

Aves de corral

Tanto el pollo como el pavo son proteínas completas, lo que significa que contienen los nueve aminoácidos esenciales, incluida la histidina. La histidina contiene propiedades antioxidantes y antiinflamatorias y se ha demostrado que protege contra enfermedades crónicas. También ayuda a activar la histamina, que ayuda a producir glóbulos rojos y blancos, los cuales desempeñan un papel principal en el sistema inmunológico. Cuando ya estás enfermo, la sopa de pollo suele dar en el clavo. No solo es reconfortante, sino que un estudio encontró que la sopa de pollo también puede contener propiedades antiinflamatorias que ayudan a controlar los síntomas de las infecciones respiratorias.

Modo de empleo: preparar sopa de pollo, pollo asado o comer un sándwich de pavo o pollo.

Mariscos

Los mariscos, especialmente las ostras, son la mejor fuente de zinc que estimula el sistema inmunológico, que también ayuda a equilibrar los niveles de azúcar en la sangre. Solo 3 onzas de ostras cocidas proporcionan 74 miligramos, según el USDA. Eso equivale al 673% de su valor diario (DV). Modo de empleo: En ensalada, mezclado con pasta o agregado a una sopa de mariscos.

Semillas de girasol

La semilla de girasol es una gran fuente de grasas poliinsaturadas saludables y antioxidantes como las vitaminas A y E, dice Davar. También son ricos en magnesio, que ayuda a promover un sueño de calidad, un factor crítico en la salud inmunológica y los niveles de energía. Otros minerales importantes suministrados por las semillas de girasol son el selenio, el cobre y el zinc, que está directamente relacionado con el beneficio del sistema inmunológico.

Modo de empleo: Cubra batidos, ensaladas o yogures, o simplemente píquelos.

Yogur

Los alimentos fermentados, como el yogur, son algunos de los mejores alimentos para comer para la salud en general. Una vez en el intestino, estas bacterias producen compuestos antimicrobianos llamados péptidos antimicrobianos (o AMP) que ayudan a combatir bacterias, hongos, virus e infecciones. Como tal, estos compuestos también parecen estimular el sistema inmunológico, lo que ayuda en su lucha perpetua para mantenerse saludable.

Ella recomienda buscar yogur con cultivos vivos, como Bifidobacterium y Lactobacillus.

Modo de uso: Cúbralo con granola casera y bayas, o agregue eneldo para un chapuzón fresco.

Miso

El miso es una pasta fermentada hecha de soja. La palabra clave aquí es fermentado, lo que le da beneficios intestinales e inmunes similares a los del yogur. Además, un estudio encontró que el consumo de sopa de miso reduce la frecuencia cardíaca en adultos japoneses, lo que puede promover tanto el control del estrés como la salud cardiovascular. Modo de empleo: Consumir como sopa de miso; use la pasta como adobo para carne, tempeh o tofu; agréguelo a un salteado para obtener un sabor umami extra.

Jugo de granada

Las granadas se han utilizado con fines medicinales durante siglos, principalmente por sus propiedades antibacterianas. Si bien varios estudios han demostrado que la granada puede reducir las infecciones virales, muchos de ellos se realizaron in vitro. Se necesita más investigación in vivo para verificar las cualidades antivirales en el jugo de granada. El jugo de granada contiene casi la misma cantidad de polifenoles antioxidantes que el vino tinto, lo que puede proteger la salud del cerebro y reducir el riesgo de desarrollar Alzheimer o demencia.

Modo de uso: Beber solo, congelar en bandejas de cubitos de hielo y mezclar para obtener un granizado o congelar en una paleta helada.

Té verde

El té verde es un antiinflamatorio comprobado, que se ha demostrado que mejora la calidad de vida de las personas que padecen enfermedades inflamatorias. Las personas que beben té habitualmente (al menos tres veces a la semana) tienden a vivir más, según un estudio. Los polifenoles del té verde ayudan a proteger el cerebro, mientras que las propiedades

antibacterianas protegen contra las bacterias o enfermedades orales.

Cómo usarlo: Tómelo como té (caliente o helado) o tómelo como un suplemento.

Agua

La cantidad de agua para beber en un día varía según la persona, pero en general, la hidratación adecuada es esencial. Una buena hidratación es fundamental para la función del sistema inmunológico. Las membranas mucosas, como las de la boca y la nariz, son la primera línea de defensa del cuerpo contra los virus. Si se deshidratan, no pueden producir su capa húmeda, lo que evita que los virus y las bacterias se adhieran a los tejidos. Modo de empleo: ¡Beba mucha agua!

Cúrcuma

La cúrcuma contiene un compuesto activo llamado curcumina, que tiene propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y antimicrobianas. Un estudio en animales también sugirió efectos inhibidores de la curcumina sobre virus, como el Zika, el virus del dengue y la hepatitis B. También se ha utilizado para tratar afecciones inflamatorias del intestino como la colitis y el síndrome del intestino irritable, lo que lo hace ideal para el intestino.

Modo de empleo: Combínelo con pimienta negra para aumentar la absorción, haga té de cúrcuma o tome en forma de suplemento.

Ajo

El ajo puede agregar sabor a casi cualquier plato, y una ventaja: también tiene beneficios protectores para la salud. Modo de empleo: ante el signo de una infección, Moday recomienda comer un diente de ajo crudo al día o tomar un extracto de alicina concentrado. Para el uso diario, agréguelo a platos de pasta, coles de Bruselas, tazones de hummus o prácticamente cualquier cosa que necesite un toque sabroso.

Jengibre

"El jengibre contiene diversos compuestos bioactivos, como gingeroles, shogaoles y paradol", escribe un estudio. Estos compuestos tienen efectos antioxidantes, antiinflamatorios y antimicrobianos. También se ha demostrado que el jengibre controla el dolor de cabeza, las náuseas y los síntomas del resfriado. Modo de empleo: Prepare este té ayurvédico, agréguelo a una sopa, tome un suplemento de jengibre.

Línea de fondo.

Apoyar el sistema inmunológico requiere un enfoque holístico. El ejercicio, el sueño, el manejo del estrés y, por supuesto, la higiene adecuada de las manos juegan un papel importante. Sin embargo, la comida es la herramienta número uno para mejorar la salud. Con el 70% de nuestras células inmunes ubicadas en el intestino, tiene sentido comer los alimentos adecuados para nutrir el intestino y mantener fuerte nuestra inmunidad.

[El Sardinero](#), empresa dedicada a los alimentos desde 1930.