



## Alimentos que estimulan la inmunidad para mantenerlo saludable

Nutrición, 22/08/2021



Los casos de gripe estacional parecen estar aumentando, con el

cambio en las condiciones climáticas. Se dice comúnmente que después del festival de Holi, el invierno llega a su fin y comienza a hacer más calor. Sin embargo, con temperaturas fluctuantes, lluvias frecuentes y brisa fuerte, parece haber una historia diferente. El día es cálido, pero las noches todavía son frías, y este cambio de humor del clima está haciendo que muchas personas se enfermen y contraigan la gripe. En momentos como estos, lo mejor que puede hacer para mantenerse a sí mismo y a su familia seguros es fortalecer su inmunidad. Tener una inmunidad fuerte lo protegerá de diversas infecciones, y esto se puede lograr a través de la dieta. Hay varios tipos de ingredientes alimenticios que pueden estimular su inmunidad en esta temporada. La mala nutrición a menudo conduce a un aumento de las infecciones. La forma en que nuestro cuerpo interactúa con los invasores extraños depende de nuestro sistema inmunológico. Una dieta saludable con minerales esenciales, vitaminas y antioxidantes contribuye en gran medida a desarrollar y mantener su inmunidad. Además, nuestra inmunidad está en su nivel más bajo durante el cambio estacional y, por lo tanto, este es el mejor momento para cargar con alimentos que aumentan la inmunidad.

### 1. Cúrcuma

Tiene una reputación mundial por aumentar la inmunidad. Actúa como un agente antibacteriano, antifúngico y antiviral y ayuda a estimular el funcionamiento general de nuestro sistema inmunológico. Se puede tomar en leche tibia para obtener sus mejores beneficios.

### 2. Semillas de chía

Estas poderosas semillas son una fuente asombrosa de proteínas, ácidos grasos omega 3 e importantes minerales. Es mejor tomarlo remojado en agua durante la noche.

### 3. Zanahorias

Este tubérculo contiene altas cantidades de betacaroteno que el cuerpo convierte en vitamina A. La vitamina A ayuda a

proteger contra las infecciones y reduce el riesgo y la duración de las enfermedades respiratorias al mantener nuestros pulmones sanos. Es un excelente alimento para proteger la piel del envejecimiento.

#### 4. Ajo

Se ha utilizado durante miles de años en el tratamiento de enfermedades y dolencias. Su compuesto llamado alicina tiene potentes propiedades medicinales que ayudan a combatir las enfermedades, el resfriado y la tos.

#### 5. Hinojo

Esta verdura de invierno con sabor a regaliz ofrece más que un sabor único. El hinojo es bajo en calorías pero rico en fitonutrientes anetol, que puede ayudar a estimular la respuesta inmunológica.

#### 6. Remolacha

Está repleto de fitoquímicos beneficiosos y antioxidantes que protegen el sistema inmunológico combatiendo los radicales libres destructivos.

#### 7. Chocolate negro

El chocolate negro a base de cacao es una de las mejores fuentes naturales de antioxidantes, hierro, magnesio y zinc. El zinc, un oligoelemento importante, es importante para la función inmunológica.