



## 5 alimentos que pueden aumentar la inmunidad en los niños

Nutrición, 14/09/2021



Los  
inviernos  
hacen  
que los  
niños  
sean  
susceptibles  
a  
muchas

enfermedades, que se asocian comúnmente con los inviernos como el resfriado y la gripe, infecciones de garganta y problemas estomacales. Aquí hay alimentos que pueden estimular la inmunidad en los niños.

Alimentos que estimulan la inmunidad: La mayoría de nosotros estamos hoy en día en familias nucleares y nos sentimos alarmados ante la posibilidad de que nuestros hijos se enfermen, especialmente si estamos trabajando.

Los niños con su sistema inmunológico en desarrollo son especialmente propensos a contraer tales infecciones en este clima frío. El clima frío los hace susceptibles a muchas enfermedades, que se asocian comúnmente con los inviernos como el resfriado y la gripe, infecciones de garganta y problemas estomacales. Dado que los niños son más despreocupados y les gusta estar mayormente al aire libre, definitivamente son más vulnerables a infecciones y problemas de salud. Para mantenerlos saludables, se necesitan poderosos antioxidantes ricos en vitamina C. Mantenerse hidratado en todo momento, comer verduras de hoja verde y cargar nueces y semillas a diario son algunas de las medidas preventivas.

Aquí hay 5 alimentos que pueden aumentar la inmunidad:

### 1. Frutas y verduras

Todas las frutas y verduras de temporada son increíblemente ricas en vitaminas y antioxidantes vitales. Estos grupos de alimentos son bajos en calorías; no obstante, la mayoría de ellos contienen vitamina A y C que ayudan a fortalecer la inmunidad del niño. Los mejores para incluir en la dieta diaria como refuerzo inmunológico son frutas como guayaba, naranjas, papaya, bayas y verduras como calabaza, cebollas, verduras de hoja verde oscuro, etc.

### 2. Yogur

El yogur nos fortalece al proporcionar inmunidad. El yogur tiene un gran potencial como agente protector y antiinfeccioso. Un mayor consumo de yogur podría ayudar a aumentar la resistencia a las enfermedades relacionadas con el sistema inmunológico, como las infecciones. Este refrigerio saludable está repleto de calcio y varios otros nutrientes que ayudan a mantener huesos fuertes y saludables. El yogur también puede ayudar a que su pequeño se sienta más lleno.

### 3. Proteínas

Las proteínas de origen animal contienen grandes cantidades de todos los aminoácidos esenciales y son imprescindibles para

las células inmunitarias. Se encuentran en el pescado, las aves, el queso, los huevos y la leche. Los vegetarianos pueden obtener su proteína en granos y legumbres como soja, garbanzos, etc.

#### 4. Nueces

Las nueces y las almendras tienen ácidos grasos omega-3 saludables que ayudan a su cuerpo a combatir las enfermedades. Un pequeño estudio encontró que los omega-3 reducen la cantidad de infecciones respiratorias en los niños. Las nueces son fáciles de espolvorear en una mezcla de bocadillos o en cereales.

#### 5. Condimentos y especias de la India

Los condimentos y especias indios como el ajo, el jengibre y la cúrcuma tienen propiedades antivirales y antibacterianas. También estimula la producción de glóbulos blancos dentro del cuerpo y también es un antioxidante. El ajo ayuda a prevenir los síntomas del resfriado y la gripe.

¿Cómo puede incluir todos estos grupos de alimentos en su dieta?

Ahora, surge la pregunta de cómo se pueden incluir todos estos grupos de alimentos en la dieta diaria. Es necesario tratar de equilibrarse con alimentos recién preparados y pocos alimentos envasados. Asegúrese de que las comidas principales de su hijo estén recién preparadas con jengibre, ajo y cúrcuma con un equilibrio de buenos carbohidratos integrales provenientes de chapatis o arroz, un tazón de proteína (legumbres / huevos / pollo o pescado) y cargados de verduras de temporada. Los refrigerios escolares o los refrigerios antes y después del tiempo de juego pueden ser una barra nutricional (lea las etiquetas de los alimentos; evite cualquier producto que tenga más del 20% de azúcar agregado), o un batido de frutas o yogur envasado que puede proporcionar los requisitos diarios de vitaminas que aumentan la inmunidad como la vitamina C. Un puñado de frutos secos es siempre el bocadillo más fácil y saludable de preparar.