

¿Cómo mejorar el sistema inmune con la alimentación para hacer frente al Covid-19?

Universidad Viña del Mar Las pautas de alimentación saludable que permiten tener una óptima nutrición están enfocadas a fortalecer el sistema inmune y así enfrentar de mejor manera los síntomas que produce la enfermedad y generar una respuesta adecuada a los tratamientos médicos y farmacológicos. La docente de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Viña del Mar (UVM), Natalia Fuentes, entrega una serie de recomendaciones de alimentación saludable, esto con el fin de enfrentar la contingencia sanitaria que afecta al país. “Es importante la ingesta energética (calorías) porque tiene una clara influencia en la actividad inmunológica, tanto por exceso como por déficit de calorías. El aporte excesivo de energía puede afectar el funcionamiento del sistema inmunológico, por lo que la obesidad está ligada a una mayor incidencia de enfermedades infecciosas. Además, las personas que presentan obesidad, son más propensas a desarrollar enfermedades crónicas como por ejemplo hipertensión y diabetes, que, a su vez, se relacionan con una disminución de la función inmunológica”, indicó. La nutricionista señala que se necesita mantener una buena hidratación: “La recomendación de ingesta de líquidos es primordial y se debe garantizar el consumo de agua, especialmente en adultos mayores. La recomendación es consumir al menos 2 litros de líquido al día, prefiriendo el agua como fuente de hidratación. Tomar agua en los meses fríos también es necesario, con las bajas temperaturas y su consecuente disminución de sudoración corporal, tenemos menos sed. Sin embargo, se recomienda beber dos litros al día, sobre todo como primera respuesta ante síntomas de resfríos, como la fiebre”. Fuentes agrega que se debe consumir frutas y verduras, precisando que “garantizar un consumo de al menos 3 porciones de frutas al día y 2 de verduras nos permite el aporte de micronutrientes (vitaminas y minerales) y fibra, fundamentales para la activación, regulación y funcionamiento del sistema inmunológico. Se aconseja su consumo fresco, siempre manteniendo la desinfección previa a su consumo. Cuando las temperaturas bajan se pueden incluir en forma de cremas, guisos y tortillas”. Añade que se debe consumir alimentos altos en proteínas como pescado, carnes bajas en grasas, lácteos descremados, legumbres y huevo. Estos alimentos entregan selenio, zinc, hierro y vitaminas del complejo B, que en su conjunto favorecen el funcionamiento del sistema inmunológico. Finalmente, la académica recomienda la elección de consumo de cereales integrales, el uso de probióticos y evitar los alimentos altos en grasas, azúcares y sal, esto junto con respetar los tiempos de cada comida y tomar las medidas higiénicas al momento de cada preparación.