

La mejor defensa contra el coronavirus: mejorar el sistema inmunológico

Especialista afirma que comida chatarra, con sodio, azúcar o grasa durante el aislamiento es contraproducente para las defensas naturales del cuerpo

Una dieta balanceada con alimentos frescos y ricos en vitamina C, A, D, E y Zinc es suficiente para fortalecer el sistema inmunológico y evitar contagios de enfermedades como el Covid-19 o cualquier enfermedad relacionada con el sistema respiratorio, aseguró la Coordinadora de la Licenciatura en Nutrición del Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS), de la Universidad de Guadalajara, maestra Martha Bethsaida Altamirano Martínez.

“Una dieta completa es aquella que ayuda a mantener un sistema inmunológico sano, podemos hablar de frutas y verduras, sobre todo, si son frescas por el contenido de vitaminas y minerales que tienen y además alimentos de origen animal, **principalmente el pescado como el salmón, el atún fresco y las sardinas, por su contenido de grasas saludables como el OMEGA 3 que ayudan al sistema inmune**”, afirmó la especialista.

Hay alimentos que aportan probióticos como los productos lácteos fermentados como el yogurt, que fortalecen la inmunidad en el intestino, además de carnes rojas y blancas y legumbres como el garbanzo y los frijoles que ayudan a que el cuerpo se defienda de mejor manera ante las enfermedades. Otro alimento recomendado es el ajo, que contiene fitoquímicos que ayudan a promover el sistema inmunológico, aunque debe consumirse de manera moderada.

La académica puso especial énfasis en la ingesta de las frutas y verduras ricas en vitamina C que tienen efectos en síntomas relacionados con la función pulmonar tales como el limón, la guayaba, kiwi, fresa, naranja, pimiento, chile, col, la espinaca, el brócoli y jitomate, pero no deben ser consumidos en mega dosis, ya que sus beneficios no son suficientes si no se complementa y varía con otros alimentos.

Llamó a desestimar la información que circula por redes sociales que indica que se deben de consumir cierto tipo de hierbas en té o comer mucho ajo, brócoli o pimienta para evitar el contagio del nuevo coronavirus, ya que no está comprobado que su alta ingesta proteja a las personas de esta enfermedad.

“Si yo consumo solo eso y no tengo una dieta sana en general, no es suficiente. Específicamente con respecto a los contagios por Covid-19, no hay estudios reales relacionados con cierto tipo de alimentación para prevenir o combatir este virus de manera contundente. Tenemos que hacer énfasis en consumir alimentos con vitamina A, D, E y Zinc que son antioxidantes importantes para combatir y mejorar enfermedades pulmonares, **sin que eso signifique que no nos va a dar el virus**”, explicó.

En el caso de personas de 60 años y más o con afecciones como diabetes o hipertensión

deben de tener una dieta sana en la que no coman más de lo acostumbrado, sino que equilibren su dieta, conforme sus requerimientos alimenticios para mantener un peso adecuado.

- Los alimentos chatarra como frituras, palomitas o bebidas azucaradas o alimentos altos en sodio que suelen acompañar a las maratónicas sesiones de películas o frente al televisor en un encierro y momento de ocio como el que vive la mayoría de los mexicanos, no son recomendados, ya que desestabilizan la buena alimentación que el cuerpo debe tener en estos momentos.

Pidió a las personas evitar comer por ansiedad, ocio o depresión ya que es una práctica común en momentos de incertidumbre y aislamiento que solo contribuyen al sobrepeso y una eventual enfermedad crónico- degenerativa.

Además de la alimentación equilibrada, Altamirano Martínez recomendó la actividad física y recreativa como complemento fundamental para mejorar el sistema inmunológico, pues generan endorfinas, una sustancia química que ayuda al cuerpo a sentirse mejor y tener una sensación de bienestar, además de que ayuda a tener un gasto de energía.

Otro aspecto importante es que las personas cuiden su salud mental y emocional, pues el estrés o ansiedad puede afectar el sistema inmunológico. Esto es posible mediante una administración adecuada del tiempo, mantener la mente ocupada, tener actividad continua y por supuesto, mantener las medidas de higiene para evitar el contagio que han recomendado las autoridades de salud.

A t e n t a m e n t e

"Piensa y Trabaja"

Año de la Transición Energética en la Universidad de Guadalajara"

Guadalajara, Jalisco, 27 de marzo de 2020

Texto: Mariana González-Márquez

Fotografía: Cortesía CGCS

Etiquetas:

[Martha Bethsaida Altamirano Martínez](#) [1]

URL Fuente: <https://comsoc.udg.mx/noticia/la-mejor-defensa-contral-el-coronavirus-mejorar-el-sistema-inmunologico>

Links

[1] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/martha-bethsaida-altamirano-martinez>