

Lista de alimentos para un sistema inmune fuerte

PARA QUE NUESTRO CUERPO ESTÉ LISTO PARA COMBATIR ENFERMEDADES, VIRUS O BACTERIAS NECESITAS TENER UN SISTEMA INMUNOLÓGICO FUERTE, PARA QUE PUEDA ACTUAR CONTRA EL ATAQUE DE ESTOS ORGANISMOS.

UNA MANERA IDEAL ES ALIMENTÁNDONOS CORRECTAMENTE PARA TENER NUESTRO CUERPO FUERTE, LES DEJAMOS 19 ALIMENTOS PARA UN SISTEMA INMUNE FUERTE

Alimentos para un sistema inmune fuerte

1. Ajo: Es saludable por distintas razones. Antiguamente se usaba para combatir las infecciones, porque es un eficaz antibacteriano y antiviral y antifúngico. Hace disminuir la presión sanguínea y retarda el endurecimiento de las arterias. Las propiedades inmunológicas del ajo se deben a su considerable concentración de compuestos de sulfuro como la alicina. Previene los resfriados y combate la fiebre.

2. Almendras: La vitamina E que contienen es clave para un sistema inmunológico saludable. Es una vitamina liposoluble, lo que significa que necesita grasa para absorberla de manera adecuada. Las almendras, así como nueces y otros frutos secos, tienen ambas cosas. Unas 46 almendras crudas con piel proveen casi el total de la dosis diaria recomendada de vitamina E.

3. Arándanos: Tiene un compuesto flavonoide denominado antocianina, que le da su color oscuro, con propiedades antioxidantes y protectoras. Son especialmente valiosos para el sistema de defensa del tracto respiratorio. Un estudio determinó que las personas que los consumen en cantidad eran menos propensas a tener infecciones respiratorias y resfriados.

4. Aves de corral: Cuando se está enfermo, una sopa de pollo no es un simple placebo para sentirte mejor. Combate los síntomas del resfriado y también es preventivo para los futuros. Cuando los virus invaden tejidos del tracto respiratorio superior, el cuerpo responde provocando una inflamación. Los glóbulos blancos acuden al rescate trasladándose a la zona y se defienden causando mucosidad. Al parecer, los ingredientes de la sopa de pollo detienen ese movimiento de las células y evitan así la aparición de las mucosidades asociadas al resfriado. Tanto el pollo como el pavo tienen mucha vitamina B-6. Unos 100 gramos de carne aportan entre el 40 y el 50% de la dosis diaria conveniente. Esta vitamina juega un papel importante en muchas de las reacciones químicas que produce el organismo. Es vital en la producción de glóbulos rojos sanos, y el caldo resultante de hervir los huesos contiene gelatina, condroitina y otros nutrientes que ayudan a la salud y la inmunidad de los intestinos.



Alimentos para un sistema inmune fuerte

5. Brócoli: Aporta numerosos minerales y vitaminas, entre las que destacan la A, C y E, además de antioxidantes y fibra. La mejor manera de obtener todos sus nutrientes es cocerlo lo mínimo posible o, mejor, tomarlo crudo.

6. Champiñones: El selenio, junto con las vitaminas B riboflavina y niacina, es uno de sus componentes básicos para aumentar las defensas. Son asimismo ricos en polisacáridos, unas moléculas con azúcar que disparan la función inmune.

7. Chocolate negro: Su secreto es la teobromina, que protege a los glóbulos blancos de los radicales libres. Estos son moléculas que el cuerpo produce al descomponer los alimentos que ingerimos o cuando entra en contacto con contaminantes y que contribuyen a que desarrollemos enfermedades. De todas formas no conviene pasarse de dosis, porque tiene muchas calorías y grasas saturadas.

8. Cítricos: Limones, naranjas, pomelos o mandarinas estimulan, gracias a la vitamina C, la producción de glóbulos blancos, claves para combatir infecciones. Son especialmente recomendados para prevenir resfriados. Dado que el cuerpo no la produce ni la almacena por sí solo, es preciso ingerir alimentos que la contengan todos los días.

9. Crustáceos: No es el alimento en que se piensa de entrada para reforzar el sistema inmunológico, pero muchos aportan una considerable cantidad de zinc. Es básico para que las células que regulan esa función actúen de la forma adecuada. El cangrejo, los mejillones, las almejas y la langosta son algunos de los que lo contienen en mayor medida.

10. Cúrcuma: Es uno de los ingredientes básicos de muchos currys. Pero esta especia de color amarillo intenso y un tanto amarga se ha utilizado en muchas culturas como antiinflamatorio para los tratamientos de la artritis ósea y reumatoide. Recientes investigaciones han descubierto que las altas concentraciones de curcumina, lo que da a esta especie su color, puede ayudar a paliar los daños musculares provocados por el exceso de ejercicio.



Alimentos para un sistema inmune fuerte

11. Espinacas: Aunque tiene vitamina C, no es su principal propiedad. Se recomienda especialmente por sus antioxidantes y betacarotenos, que incrementan la capacidad del sistema inmune para combatir infecciones. Favorecen la división celular y reparan el ADN. Hay que hervirlas muy poco para aprovechar de la mejor manera posible sus beneficios. No es tan conveniente completamente cruda, porque al hervirla aumenta su contenido de vitamina A y se permite a otros nutrientes desprenderse del ácido oxálico.

12. Granada: El extracto de esta fruta se ha mostrado eficaz para detener el crecimiento de bacterias como la E-coli, la salmonela, listeria entre otras, en ensayos de laboratorio. También se considera que algunos de sus componente previenen el desarrollo de bacterias en la boca que derivan en el crecimiento de la placa dental y enfermedades de las encías. Tiene además propiedades antivirales, que actúan frente a la gripe, el herpes y otros virus, favorece el crecimiento de la flora intestinal que contribuye a mejorar la función inmune.

13. Jengibre: Es uno de los nutrientes a los que los orientales recurren cuando están enfermos. Combate inflamaciones, como las de garganta, y también es un paliativo contra las náuseas. Su regusto picante se debe al gingerol, un pariente de la capsaicina (que es lo que provoca que determinados pimientos piquen), que reduce los dolores crónicos. Tiene propiedades que combaten el colesterol, según reciente estudios realizados con animales.

14. Kefir. Las bacterias que desarrolla este fermentado de la leche son muy saludables, especialmente para el sistema inmunológico, porque combaten otras bacterias, reducen la inflamación y aumentan la actividad antioxidante. Se puede aplicar a otros tipos de yogur, que tienen vitamina D, que estimula la producción de defensas naturales en el organismo. Es preferible tomar el que no tiene aromas ni azúcar añadidos.

15. Kiwi. Además de otros nutrientes necesarios para el organismo, contiene folato, potasio, vitamina K y C, que estimula a los glóbulos blancos a combatir las infecciones.



Alimentos para un sistema inmune fuerte

16. Papaya: Una sola pieza de esta fruta puede proporcionar el 224% de la cantidad de vitamina C que deberíamos ingerir a diario. También tiene unas potentes enzimas denominadas papaínas con efectos anti-inflamatorios. Aporta cantidades considerables de potasio, vitamina B y folato, muy recomendable para la salud en general.

17. Pescado graso: Salmón, atún, caballa y otros pescados de ese tipo son ricos en los ácidos grasos Omega-3, que pueden ayudar a combatir la artritis reumatoide, una dolencia que ocurre porque el sistema inmune ataca de forma inexplicable a una parte sana del cuerpo.

