ALIMENTACIÓN PARA FORTALECER EL SISTEMA INMUNE

FABIOLA PÉREZ OLALDE

Aliméntate para protegerte del COVI-19

Punto importante:

Estamos ante una crisis mundial, donde el estrés, el miedo, la ansiedad, más el virus juegan un papel importante, por todo esto debemos tomar todas las medidas preventivas para cuidarnos y salir de todo esto fortalecidos.

Aquí mis consejos sobre como alimentarnos:

LISTA PARA EL MERCADO: TOMA LÁPIZ Y PAPEL:

CÍTRICOS

Frutas como el limón o la naranja, al igual que las verduras de hoja verde como las espinacas, son ricas en Vitamina C. Ésta ayuda a aumentar y fortalecer las defensas, además de a aliviar los síntomas en el caso de que ya hayamos contraído una gripe o resfriado.

Alimentos antioxidantes

En este grupo podemos incluir frutas y verduras como la remolacha, el brócoli, o la granada. Su poder antioxidante impide el efecto perjudicial de los radicales libres en nuestro organismo, además de ayudar a eliminar las toxinas y fortalecer el sistema inmune.

Ambos tienen un componente antiviral y antibacteriano que nos protege de contraer infecciones. Además, no sólo incrementan nuestras defensas sino que también mejoran nuestra respuesta frente a virus y bacterias y favorecen el proceso de curación.

Ajos y Cebollas

ESTE ALIMENTO CONTIENE DOS MINERALES ESENCIALES PARA NUESTRAS DEFENSAS, QUE SON EL ZINC Y EL SELENIO. ADEMÁS, SU COMPOSICIÓN ES MUY RICA EN VITAMINAS, ÁCIDOS GRASOS Y PROTEÍNAS DE ALTO VALOR BILÓGICO, POR ELLO ES RECOMENDABLE INCORPORARLOS A NUESTRA DIETA SI QUEREMOS PREVENIR UNA INFECCIÓN.

Huevos

Alimentos fermentados

LAS BACTERIAS VIVAS QUE CONTIENEN SON UNA FUENTE DE PROBIÓTICOS, QUE NOS AYUDAN A POTENCIAR EL BUEN CRECIMIENTO DE LA FLORA BACTERIANA, PRODUCIENDO EFECTOS BENEFICIOSOS NO SÓLO EN EL SISTEMA DIGESTIVO, INMUNITARIO Y EN EL RESTO DEL ORGANISMO. EN ESTE GRUPO SE ENCUENTRA EL YOGUR, EL QUESO Y NUEVOS PRODUCTOS QUE SE ESTÁN INTRODUCIENDO EN NUESTRA DIETA COMO EL KÉFIR.

Alimentos ricos en vitaminas A, D, E:

En los alimentos rojos, en los vegetales verdes y en otros productos, como la zanahora y la calabaza, podemos encontrar la vitamina A, un componente que ayuda a mejorar la inmunidad de nuestra piel. En cambio la B (B1, B2, B5 Y B12), que sirve para aumentar nuestras defensas, está más presente en legumbres y cereales, además de en lácteos o en determinados pescados. Un efecto que también produce la vitamina E, que podemos encontrar por ejemplo en el aceite de oliva o en los frutos secos.

Como complemento, podemos incorporar esta raíz de la cocina asiática, conocida por sus propiedades medicinales. Además de ayudar al sistema digestivo y circulatorio, el jengibre también combate los virus y bacterias dañinos, ya que es rico en nutrientes como el potasio, la niaciana y la vitamina C, además de contar con propiedades expectorantes, antitusivas y antiinflamatorias, lo que nos puede ayudar a combatir varios de los síntomas de la gripe o el resfriado.

Jengibre

FABIOLA PÉREZ OLALDE

Sugerencias para comer:

OMELETTE DE VEGETALES:

Selecciona vegetales verdes, cebolla.

TÉ DE JENGIBRE

Hierve el agua y coloca limón y la raíz del jengibre en trocitos cruda.

UN POSTRE DE:

Yogurt con frutos rojos.

Visita mis redes sociales

FABIOLA PÉREZ OLALDE

TOMA TIEMPO PARA MEDITAR

Consume jugos verdes todos los días

COMPRA MI LIBRO

Conseguirás recetas fáciles y nutritivas