

Alimentos funcionales y su relación con el sistema inmunológico



¡Se viene la época fría del año! recuerda que aún estamos expuestos a enfermedades que atacan directamente nuestro sistema inmunológico como COVID 19 e influenza.

Lo más importante es empezar a fortalecer nuestro sistema inmunológico y lo podemos lograr con alimentos funcionales.

Empezaremos definiendo que es un alimento funcional: es aquel que contiene un componente o nutrimento con un efecto fisiológico añadido, es decir, por encima de su valor nutricional. Por ejemplo, el resveratrol, presente en las uvas rojas, contiene un efecto antioxidante, por lo que se le atribuyen efectos protectores a nivel cardiovascular.

Las características de un alimento funcional son las siguientes:

- Deben presentarse en forma de alimentos de consumo cotidiano.
- Su consumo no produce efectos nocivos.
- Cuenta con propiedades nutritivas y beneficiosas para el organismo.
- Disminuye y/o previene el riesgo de contraer enfermedades, además de mejorar el estado de salud.
- Sus efectos benéficos están demostrados dentro de las cantidades que normalmente se consumen en la dieta.

En palabras simples los alimentos funcionales tienen la capacidad de aportar un plus de vitaminas, minerales, ácidos grasos, fitoesteroles, fibra, antioxidantes, probióticos, etc., que impactarán directamente en nuestra salud y ayudarán a mejorar y prevenir enfermedades.

NUTRICIÓN Y EL SISTEMA INMUNOLÓGICO

El sistema inmunológico es la defensa natural de nuestro cuerpo, contra las infecciones, bacterias y virus. Es un hecho que una nutrición deficiente conlleva un mayor riesgo de contraer infecciones y enfermedades respiratorias.

Para que nuestro sistema inmunológico nos pueda proteger de manera adecuada, necesita de un nivel adecuado de nutrimentos.

En esta época, somos propensos a contraer resfriados, gripe y otras enfermedades que aprovechan cualquier debilidad del sistema inmunológico para atacar, como el COVID 19 y la influenza. Tener una dieta rica en alimentos con compuestos funcionales, nos ayudará a prevenir las enfermedades más comunes.

Alimentos que refuerzan nuestro sistema inmunológico



Frutos rojos y cítricos

Los frutos rojos contienen un buen contenido de antioxidantes, mientras que los cítricos vitamina C, juntos son ideales para protegernos de un resfriado.



Crucíferas (brócoli, col, coliflor)

Contienen sustancias con un efecto anti proliferativo, nos protegen ante diferentes contaminantes habituales.



Ajo

Es antibacteriano, antiviral, fungicida. Lo más recomendable es consumirlo fresco.



Jengibre

El jengibre y la cúrcuma son dos poderosos antiinflamatorios que además refuerzan el sistema inmunológico.



Pescado

Rico en omega 3 ayuda a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.



Aceite de Olivo

Rico en ácido oleico y ácido linoleico que poseen propiedades antioxidantes potentes.

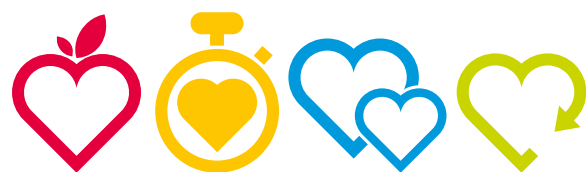


Kéfir

Casi el 70% de nuestro sistema inmunológico depende de la flora intestinal. El kéfir contiene enzimas y microorganismos que refuerzan el sistema inmune.



Recuerda
incluir estos
alimentos en tu
dieta diaria



Para nosotros es muy importante
tu opinión, **¡Escríbenos!**

bewell@mx.lockton.com



lockton.com