

Nutricionista ofrece claves alimenticias para contrarrestar las alergias en época de primavera

Yanrella Araneda presenta una guía de alimentos GABAs con propiedades antiinflamatorias y antioxidantes, en la que también recomienda la incorporación de probióticos para fortalecer el sistema inmunológico.

La llegada de la primavera en Chile, inmediatamente después de la celebración de las Fiestas Patrias, podría ser un periodo complicado para quienes sufren de alergias estacionales, según indica la nutricionista y docente de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de O'Higgins (UOH), Yanrella Araneda.

Irritación en los ojos, tos, congestión nasal, estornudos y picazón son solo algunos de los síntomas que pueden hacer que esta época del año sea un desafío. Y aunque no existe un tratamiento 100% efectivo para todos los casos de alergias, la nutricionista sugiere que una alimentación adecuada, amparada en “las recomendaciones de las ‘Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población chilena (GABAs)’”, como una medida coadyuvante para aliviar estos síntomas.

La experta considera de mucha importancia consumir verduras de hoja verde, ricos en antioxidantes y nutrientes, como espinacas y acelga, junto a las crucíferas como el brócoli, repollo y coliflor, siendo alimentos que, además de ayudar a combatir la inflamación alérgica en esta época del año, son fáciles de incluir en ensaladas o como acompañamiento en las distintas comidas, razón por la que recomienda “incorporarlas al consumo diario, no sólo para aportar color y sabor a la

dieta, sino también como aporte al fortalecimiento del sistema inmunológico”.

Frutas y probióticos

Y si bien las verduras son necesarias para contrarrestar las alergias, para Araneda las frutas cítricas, como naranjas, limones y pomelos, ricas en vitamina C, constituyen “una inmejorable fuente de antioxidantes y fibras” que pueden combinarse con berries (fresas, arándanos y frambuesas), en desayunos, como en batidos complementarios en otras comidas del día. Entre tanto, los cereales integrales, como la avena, el arroz integral y la quínoa, cumplen un papel fundamental para la salud, gracias a sus propiedades capaces de reducir la intensidad de los síntomas alérgicos.

La docente destaca las ventajas de los probióticos, siendo bacterias que “residen en el intestino, beneficiosas para el organismo, que se encuentran asociadas a diversas propiedades que fortalecen el sistema inmune, mejoran la absorción de vitaminas y minerales, y ayudan a reducir dermatitis atópica en lactantes. De igual modo, facilitan la digestión, por lo que al tener una alimentación balanceada complementada con probióticos sería aún más favorable para nuestro organismo en general”.

Lista contra las alergias

La nutricionista sugiere una guía alimentaria basada en alimentos antiinflamatorios descritos en artículos científicos vigentes, y complementa sus recomendaciones de ingesta, según las Guías Chilenas de Alimentación basadas en alimentos (GABAs, 2024):

- Consumir verduras de hoja verde (espinacas, acelga), crucíferas (brócoli, repollo, coliflor) y tomate, entre otras.
- Preferir frutas cítricas y berries.
- Optar por cereales integrales y frutos secos.

- Escoger aceites de oliva y canola.
- Comer legumbres en guisos y ensaladas todas las veces que se pueda.
- Aumentar el consumo de pescados grasos, como jurel y salmón, y mariscos, o algas de lugares autorizados.
- Evitar productos ultraprocesados y preferir alimentos integrales por sobre harinas blancas o refinadas.