# Frutas, verduras y probióticos: la fórmula GABAs contra alergias primaverales

· *La clave para enfrentar el cambio estacional consiste en una dieta rica en vitaminas, antioxidantes y antiinflamatorios que sean capaces de combatir el polen de plátano, esporas u otros agentes aeroambientales.*

Con la llegada de la primavera en Chile, las temperaturas más templadas y el aumento de la polinización suelen traer consigo un alza en los casos de alergias estacionales. Según datos del estudio Cadem-Aramark 2024, el 50% de la población presenta síntomas alérgicos como congestión nasal, estornudos, irritación ocular o tos persistente durante esta época del año -que si bien se encuentran asociados a una exposición ambiental o algún tipo de intolerancia- también a la falta de alimentos y nutrientes idóneos para la salud.

La docente de la Carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de O'Higgins (UOH), **Yanrella Araneda**, plantea que la alimentación puede convertirse en un aliado estratégico para mitigar los síntomas y fortalecer el sistema inmune. De allí, que recomiende priorizar frutas, verduras de hoja verde, como espinacas, acelga, junto a crucíferas como brócoli, coliflor; no solo porque sean fuentes efectivas para la reducción de respuestas inflamatorias o alérgicas, sino porque -además- forman parte de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAs) que toda persona debería cumplir.

"Incorporar estos alimentos al consumo diario, no sólo aportará color y sabor a las comidas, sino que fortalecerán el sistema inmunológico, minimizando la influencia de alérgenos, estornudos, congestión y picazón típicos de esta estación primaveral. Asimismo, una alimentación GABAs, rica en

vitaminas y minerales reducen procesos inflamatorios, mejoran el microbiota intestinal y equilibran defensas naturales, por lo que constituyen factores que atenúan síntomas de alergias primaverales ligadas a polen y otros alérgenos ambientales", explica Araneda.

## Guías oficiales

La nutricionista insiste que las dietas basadas en alimentos GABAs incluyen el consumo de alimentos frescos, locales, así como la variedad de verduras, frutas y legumbres varias veces a la semana, prefiriendo opciones integrales o mínimamente procesadas. Sostiene que buena parte de la población chilena no cumple las recomendaciones de las guías oficiales GABAs, razón por la cual, proliferan alergias en la estación primaveral.

## Cítricos, probióticos y cereales

La nutricionista reitera que el consumo de frutas cítricas (naranja, limón, pomelo) y berries, como fresas y arándanos, ricas en vitamina C, antioxidantes y fibra mitigan el riesgo de contagio alérgico. También recomienda consumir cereales integrales como avena, arroz integral y quinoa. Mientras que los probióticos, presentes en yogures, kéfir o suplementos adecuados -según indica-, ayudarían a equilibrar la flora intestinal, reduciendo alergias cutáneas o respiratorias.

"Los probióticos en el intestino mejoran la ingesta de alimentos, la absorción de vitaminas y minerales, al tiempo de disminuir trastornos alérgicos como dermatitis atópica en lactantes. Al combinarlos con nutrición equilibrada son aún más favorables para nuestra salud general", señala la especialista.

## Alimentos clave

Además, Araneda expone que consumir aceites saludables como oliva y canola; legumbres frecuentes; pescados grasos

autorizados, y evitar productos ultraprocesados como harinas refinadas y excesos de azúcar, permiten que las personas alérgicas reduzcan síntomas estacionales mientras refuerzan defensas y aumentan su calidad de vida.

“Un enfoque nutricional en primavera, o en cualquier época del año, consiste en privilegiar alimentos que refuercen defensas y controlen la inflamación. Aceites como oliva, canola o maravilla aportan grasas saludables que favorecen la inmunidad; las legumbres, lentejas, garbanzos y porotos, suman proteínas vegetales y fibra. Mientras que pescados azules, como jurel o salmón entregan omega-3, que modula reacciones alérgicas. Con estos alimentos se reduce la susceptibilidad a infecciones respiratorias propias de la temporada, y con ello se mejora la calidad de vida de las personas”, concluye la nutricionista reiterando que la clave se halla en una dieta rica en vitaminas, antioxidantes y antiinflamatorios.