Especialistas explican qué alimentos estacionales fortalecen nuestro sistema inmune

"No existe un alimento especifico, pero sí una variedad de alimentos que en conjunto tienen influencia en el fortalecimiento del sistema inmune", explica la nutricionista Consuelo Burgos, profesora del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA). Paola Cáceres, académica del Departamento de Nutrición de la Facultad de Medicina, plantea que en nuestra ingesta diaria deben estar presentes alimentos ricos en vitamina D, vitamina A, zinc y hierro.

Una ola de frío polar afecta por estos días a la zona centro y sur del país, lo que sumado a la alta cantidad de virus circulando y la poca ventilación de los espacios, se convierte en el escenario perfecto para la propagación de resfríos y agentes virales.

¿Nos podemos preparar para enfrentar de mejor manera estos embates del invierno que está por llegar? La nutricionista del Programa de Salud Laboral del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) de la Universidad de Chile, **Consuelo Burgos Fonseca**, explica que "no existe un alimento específico que produzca o tenga un rol protagónico en fortalecer el sistema inmune, pero sí **existe una variedad de alimentos que en conjunto tienen influencia en el fortalecimiento del sistema inmune**".

"Estos se encuentran principalmente en aquellos **alimentos que tienen alto contenido de vitamina A, D, C y B6**, lo que encontramos habitualmente en alimentos como **verduras, frutas, lácteos y legumbres"**, señala la académica del INTA, quien

añade que “la recomendación es **preferir el consumo de alimentos frescos propios de la estación, como naranjas, mandarinas, kiwis, verduras de hoja verde y, por sobre todo, el consumo de legumbres** para aumentar la disponibilidad de vitaminas”.

Por su parte, la académica del Departamento de Nutrición de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile, **Paola Cáceres**, añade que hay nutrientes que “no asociamos tan directamente con el sistema inmune, pero que son muy importantes, como son **la vitamina D, el zinc y el hierro**, que además son nutrientes que están en déficit en la población chilena según los últimos estudios”.

“La vitamina D, por ejemplo, cuando está en deficiencia, afecta a ese sistema, disminuyendo la capacidad de reacción frente a enfermedades respiratorias, también **la deficiencia de zinc en los niños produce una mayor susceptibilidad de estos a enfermarse con diferentes patógenos como virus, bacterias, hongos**, entre otros, y también la falta de hierro produce una menor respuesta a las vacunas, por ejemplo”, añade la subdirectora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile, Paola Cáceres.

¿Qué alimentos consumir en esta temporada?

La profesora Burgos asegura que “la naturaleza es muy sabía, y es necesario entender que justamente **los alimentos propios de la estación son los que nos ayudan a enfrentar un invierno de manera saludable: cítricos como naranjas o mandarinas; verduras como el repollo, un potente alimento que además contiene muchos prebióticos ideales para fomentar el sistema inmune; zanahoria con vitamina A; ajo y cebollas** cosechadas en meses previos al invierno, pero que permiten su durabilidad sin necesidad de congelar o realizar alguna práctica específica para preservar, más que dejar a temperatura ambiente”.

“Las legumbres, porotos, lentejas y garbanzos aportan principalmente fibra, nutrientes clave para proteger y aumentar el número de microrganismos en nuestro cuerpo y que generan un factor protector en la salud humana”, añade Consuelo Burgos.

En este mismo sentido, la nutricionista Paola Cáceres agrega que “la vitamina D y la vitamina A son liposolubles, por lo tanto, se encuentran en alimentos más grasos como los **lácteos y también en la yema del huevo**, por ejemplo, y la vitamina A también es posible obtenerla a partir de la síntesis de carotenoides que se encuentran en los **vegetales de colores anaranjados**”. El zinc y el hierro, agrega, “se encuentran asociados a productos cárnicos y también a legumbres o cereales integrales, cereales de grano entero, y la vitamina C, que es la más conocida de todas, se encuentra en las frutas cítricas y en las verduras como el pimentón o las hierbas aromáticas”, detalla la especialista.

¿Debemos evitar algún alimento?

La profesora Consuelo Burgos destaca también que “es necesario mencionar aquellos **alimentos que pueden debilitar nuestra salud o sistema inmune, como son aquellos con alto contenido de azúcares y aditivos** a los cuales nuestro organismo no está preparado para digerir y que generan diversos trastornos que perjudican nuestra salud”.

Lo importante, destaca la nutricionista, es “consumir una alimentación cada vez más natural, incorporando frutas y verduras propias de la estación, en preparaciones variadas, ya sea en guisos, tortillas o sopas y cremas. Las frutas consumirlas de manera natural, evitando abusar del consumo de jugos a bases de estas, ya que sus beneficios se ven más limitados. La invitación es a **preferir alimentos de origen natural y mínimamente procesados para potenciar nuestras defensas propias presentes en el sistema inmune y microorganismos propios de nuestro organismo, capaces de**

responder a los ataques de virus característicos de la estación invernal”.

Por último, la profesora Paola Cáceres recomienda **“dentro de lo posible, exponernos un poquito al sol, para obtener mayor síntesis de vitamina D”**.