

5 alimentos para fortalecer el sistema inmunológico este otoño

Ahora que comienzan a disminuir las temperaturas y se acerca la temporada del frío, los expertos de Juice Plus+ indican que la alimentación puede ser un factor clave que ayude a fortalecer el sistema inmunológico, así como prevenir infecciones virales. Además de la alimentación, existen otros hábitos saludables que pueden ayudar a mejorar la capacidad del sistema inmune, como tener una buena higiene del sueño, hacer deporte con regularidad e intentar llevar un ritmo de vida tranquilo para evitar el estrés

Con la llegada del otoño, comienzan a disminuir las temperaturas y, la alimentación puede ser un factor clave que ayude a fortalecer el sistema inmunológico, así como prevenir infecciones virales. Además, aunque en la época estival haya una gran oferta de frutas y verduras, un tercio de los españoles (33%) afirma que aumenta la ingesta de estos alimentos a medida que se acercan los meses más fríos del año, según el estudio 'Acortar distancias hacia una vida más saludable' de Juice Plus+. No obstante, es esencial mantener una alimentación sana y equilibrada durante todo el año, sin importar la estación.

Si bien es cierto que son muchos los alimentos naturales que pueden ayudar a aumentar las defensas naturales del cuerpo, Paula Sáiz de Bustamante, farmacéutica experta en nutrición y colaboradora en la promoción de hábitos saludables de Juice Plus+ -la gama nutricional que ofrece complementos alimenticios para conseguir una alimentación sana y equilibrada de una manera sencilla- destaca dos consejos importantes:

Priorizar el consumo de frutas y verduras, legumbres, grasas saludables, alimentos ricos en proteínas, además de incorporar alimentos fermentados, y sin olvidarnos de los caldos de pescado o de huesos preparados con una variedad de hortalizas. Los caldos demuestran fortalecer el sistema inmune, por su alto contenido en nutrientes y su calidez.

Reducir al mínimo los alimentos ultraprocesados, ya que contienen una cantidad significativa de azúcares, sal y grasas industriales, cuyo consumo en exceso debilita el sistema inmunológico.

Teniendo en cuenta los grupos de alimentos imprescindibles para una ingesta sana y equilibrada, desde Juice Plus+, destacan una lista de alimentos que pueden contribuir al fortalecimiento del sistema inmunitario:

Kiwi. Se trata de una fruta que, además de contener una alta cantidad de vitamina C, aporta antioxidantes, vitamina K, folatos y potasio. Así, el consumo diario de kiwi puede ser una estrategia efectiva para la promoción de la salud y prevención de numerosas enfermedades, según el estudio Beneficios nutricionales y sanitarios asociados al consumo de kiwi publicado por la Universidad Complutense de Madrid.

Brócoli. Esta verdura es especialmente rica en fibra y cuenta con una serie de antioxidantes, así como vitaminas A, C y E, que podrían contribuir a la subida de las defensas del organismo.

Jengibre. Además de ser un inmunomodulador prometedor, el jengibre también favorece la digestión y mejora el apetito, lo cual puede ser beneficioso para el sistema inmunológico en la lucha contra enfermedades infecciosas como el resfriado. Puede tomarse de muchas formas, desde infusiones o ensaladas, hasta incluyéndolo en un salteado con verduras. Otra buena opción es añadirlo en la preparación de caldos.

Salmón. Este pescado es otro de los alimentos clave para fortalecer el sistema inmunológico. Su aporte de proteínas y grasas magras puede contribuir a renovar el tejido muscular y su alta cantidad de vitamina D al fortalecimiento óseo, así como a la salud inmunitaria.

Almendras. Estos frutos secos son una buena fuente de vitamina E, que es esencial (junto con la vitamina C) para mantener un sistema inmunológico fuerte. Además, su contenido en zinc ayuda a estar fuertes.

Hábitos saludables que suman

Además de una buena alimentación, existen otros hábitos saludables que pueden ayudar a mejorar la capacidad del sistema inmune. Por un lado, es esencial tener una buena higiene del sueño, durmiendo el suficiente número de horas (7-8h) para favorecer el correcto funcionamiento del sistema de defensas. Y, por otro lado, es fundamental realizar de forma regular actividad física aeróbica de intensidad moderada (caminar a paso ligero, nadar, correr, montar en bicicleta, etc.) e intentar evitar el estrés.

A veces, envueltos en la vorágine de la rutina, resulta complicado cumplir todos los días con un estilo de vida saludable, ya sea por falta de tiempo o por incompatibilidad. Por ello, como alternativa, Juice Plus+ ofrece sus cápsulas Essentials Selección de Frutas y Verduras, una combinación de ingredientes naturales para complementar la alimentación que ayuda a cerrar la brecha entre lo que se debería comer y lo que realmente se come cada día.

Por su parte, Paula Sáiz de Bustamante, farmacéutica experta en nutrición y colaboradora en la promoción de hábitos saludables de Juice Plus+, insiste en que "tomar suficientes frutas y verduras aporta la cantidad necesaria de vitaminas y minerales, entre otros fitonutrientes, para ayudar al sistema inmune. Por ello, es adecuado contabilizar el número de raciones que se toman a diario y ver que se ajusten a la cantidad recomendada (cinco raciones diarias)".

Datos de contacto:

Lucía Duran
Trescom
638622084

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#) [Madrid](#) [Industria Alimentaria](#) [Consumo](#) [Belleza](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>