



¿QUÉ ALIMENTOS MANTIENEN LAS DEFENSAS MÁS FUERTES?

RESPUESTA: En los tiempos actuales, en los que nuestro sistema inmune se encuentra afectado y disminuido por el estrés laboral, la contaminación ambiental, la mala alimentación, la falta de sueño, el sedentarismo, el cambio climático, el tabaquismo y algunos virus antiguos y otros nuevos de reciente aparición, debemos intentar reforzar nuestras defensas.

Nuestros grandes aliados para contrarrestar estos efectos nocivos y mejorar el sistema inmunitario son los alimentos. Si bien lo correcto es que haya un equilibrio entre todos los grupos alimenticios, algunos destacan por encima de otros en cuanto al refuerzo de nuestro sistema inmunológico.

Entre las vitaminas con mayor poder antioxidante y estimulador, tenemos la vitamina A, que se encuentra en lácteos, yema de huevo, hígado, carnes blancas, zanahoria, calabaza, boniato y albaricoque. Aún así, la principal vitamina que refuerza las defensas es la C, incluida en cítricos (naranja, limón, mandarina, pomelo), kiwi, camu camu, pimienta, col y tomate.

Otra vitamina importante es la E, presente en los aceites vegetales de presión en frío, verduras verdes, frutos secos (nuez, almendra y anacardo), aguacate, rodaballo, bacalao, sardina, leche y huevo.

La otra gran vitamina beneficiosa para nuestras defensas es la D. La contienen sardinas, arenques, caballa y boquerones, yema de huevo, lácteos y almendras.

En cuanto a otros aliados para el sistema inmune, hay que tener en cuenta **algunos minerales**. Entre

ellos, destaca el zinc, presente en legumbres, yema de huevo, sardinas, mariscos (sobre todo, moluscos), soja y cereales integrales. También el selenio, rico en los pescados azules, mariscos y huevo o el hierro, en gran cantidad en el salmón, atún, lentejas, espinacas e hígado y carne de ternera.

Por último son importantes también el cobre y manganeso que contienen las legumbres, cereales integrales (entre los que destaca la avena) y frutos secos, plátano, frambuesas, aguacate y soja.

También hay **alimentos ricos en estas vitaminas, minerales y potentes antioxidantes**, que actúan contra gérmenes patógenos y sustancias tóxicas que debemos recordar. Entre estos están la cebolla y el ajo, ricos en isoflavonas y otros antioxidantes. No podemos olvidar al yogur, la leche fermentada, el kéfir y los derivados de soja, con gran efecto probiótico: mejoran nuestra microbiota intestinal y ello estimula el mejor funcionamiento del sistema inmune. Cabe recordar también a las setas y los champiñones, las verduras crucíferas (repollo, col, coliflor, brócoli y coles de Bruselas). E importantes son todos los frutos rojos, como fresas, frambuesas, arándanos y moras. Y, por último están la miel, propóleo, jengibre, cúrcuma, té verde y matcha, el coco y su aceite y algunas algas, sobre todo, la *chlorella*.



DR. DOMINGO CARRERA MORÁN.
Especialista en Nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas, Madrid (cmed.es).