

## «ALIMENTOS CON OMEGA 3 SON BUENOS FRENTE A LOS TROMBOS»

**EL RINCÓN**  
**De Marta Robles**

**-¿Se pueden reducir los efectos secundarios de las vacunas con la dieta?**

-Debemos tener una alimentación que refuerce y fortalezca el sistema inmune, ya que al prin-

cipio la vacuna nos va a bajar un poco las defensas. Así, una dieta rica en frutas y verduras es adecuada, con altas dosis de vitamina C (cítricos, kiwi, fresa, tomate, brócoli, espinaca, frutos rojos, etc.), vitamina E (huevos, aceite de oliva o girasol, semillas, nueces y almendras, etc.) y vitamina D (lácteos, hígado, pescado azul, mariscos, hongos, etc.); así como alimentos ricos en ácidos grasos insaturados omega 3 (pescado azul, salmón, frutos secos, semillas, aceite de oliva, soja y girasol). Respecto a la prevención de los posibles trombos que se atribuyen a alguna vacuna es bueno

comer ajo, cebolla, jengibre, cúrcuma, alimentos con omega 3, agua, granada y vino tinto en pequeña cantidad.

**-¿Y tras la vacuna?**

-Es bueno continuar con estos alimentos en buenas cantidades, al menos por 15 días, salvo el vino tinto que puede ser una copa diaria máximo.

**-¿Qué no debería faltar en el plato?**

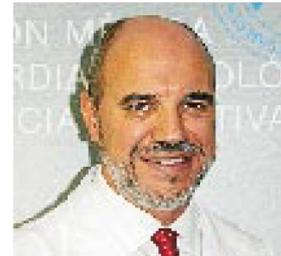
-Todas las crucíferas y las frutas rojas, setas, ajo y fru-

tos secos son alimentos muy ricos en vitaminas y antioxidantes que van a potenciar nuestras defensas,

además del efecto antitrombótico.

**-¿Y los caldos?**

-De pescado y de verduras naturales van a reconfortar y aportar buena parte de las vitaminas y ácidos omega que están en las verduras y pescados, que al cocerlos no se pierden sus propiedades, pues se quedan en el caldo.



**Domingo Carrera**

Especialista en Nutrición  
del Centro Médico-Quirúrgico  
de Enfermedades Digestivas

**-¿Qué papel juega el yogur?**

-Es un gran probiótico natural y además de contener vitamina D, refuerza y equilibra la flora bacteriana intestinal, que está muy involucrada en mantener el sistema inmune muy eficiente.

**-¿Cómo debemos tomar algún fármaco antes o después?**

-Con las comidas y reducir grasas y azúcares. El aloe vera es un gran protector del estómago y los lácteos desnatados también.

**-¿Por qué hay que estar bien hidratados?**

-Beber mucha agua ayuda a eliminar las toxinas de los virus y de los medicamentos.