

«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?

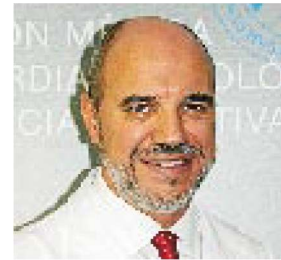
-Todas las crucíferas y las frutas rojas, setas, ajo y fru-

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.