EIDIVISADERO
AUTÉNTICAMENTE REGIONAL

Fecha: 28/04/2025 Audiencia: 10.500 Sección: LOCAL
Vpe: $410.553 Tirada: 3.500 Frecuencia: 0
Vpe pág: $1.100.088 Difusión: 3.500
Vpe portada: $1.100.088 Ocupación: 37,32%

Los alimentos ricos en Vitamina C que fortalecen defensas frente a virus respiratorios

Con la llegada del invierno, también se intensifican los resfríos, gripes y otras infecciones respiratorias que afectan a niños, adultos y personas mayores, como la influenza.

En este contexto, una alimentación rica en vitamina C puede ser una herramienta natural y efectiva para reforzar el sistema inmunológico y enfrentar de mejor manera los virus estacionales.

Vitamina C e inmunidad

"La vitamina C (ácido ascórbico) es un nutriente esencial con muchos beneficios, entre los que se destaca el fortalecimiento del sistema inmune. También estimula la producción y función de glóbulos blancos, protege a las células inmunológicas del daño oxidativo, y mejora la respuesta del organismo ante agentes patógenos", explica Javiera Evans, académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de los Andes.

Además, tiene propiedades antioxidantes, participa en la producción de colágeno y favorece la absorción del hierro, ayudando a prevenir la anemia, otra condición que puede debilitar las defensas.

Alimentos ricos en vitamina C

"Incorporar alimentos que contengan esta vitamina en la dieta diaria es una forma fácil y natural de cuidar la salud durante la temporada de invierno. Para conservar los beneficios de la vitamina C, se recomienda consumir frutas y verduras crudas o con cocción mínima, ya que el calor puede degradar este nutriente", añade la académica.

Algunos alimentos ricos en esta vitamina:

Naranja-Mandarina-Kiwi-Frutilla
Limón-Pimientos (especialmente el rojo)
Brócoli-Coliflor-Repollo