

**TENDENCIAS**

# La comida puede ser un escudo ante las enfermedades invernales

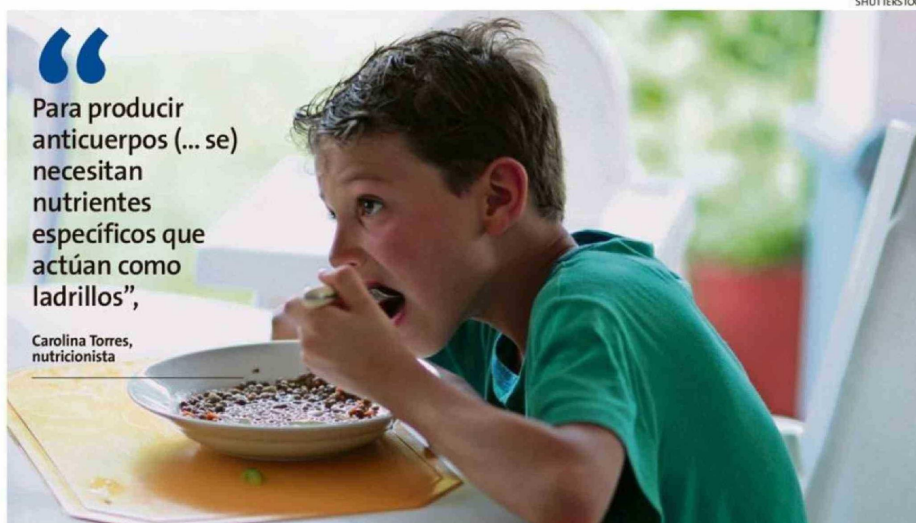
Lentejas, pescados, leche, naranjas y frutos secos son imprescindibles en la cocina a medida que aumentan los virus respiratorios.

V.B.V.

El último informe de vigilancia de virus respiratorios del Instituto de Salud Pública (ISP) reveló que a mediados de abril el 60% de los 1.164 diagnósticos confirmados fueron por rinovirus o resfriado común, "con mayor frecuencia en el grupo de uno a cuatro años". Luego aparecieron la influenza A (14,9%) y el adenovirus (9,8%). En este escenario, la académica de Nutrición en la Universidad Católica del Maule (UCM), Carolina Torres Fuentes, recomendó una serie de alimentos que ayudan a reforzar las defensas.

"Para que el cuerpo produzca anticuerpos, citoquinas y nuevas células de defensa (como los linfocitos T), necesita nutrientes específicos que actúan como ladrillos y catalizadores. Sin ellos, la respuesta es lenta o ineficaz", explicó la docente.

Los micronutrientes son aliados críticos del sis-



LAS LENTEJAS CONTIENEN ZINC Y SELENIO, "ESENCIALES PARA LA PROLIFERACIÓN CELULAR", EXPLICÓ UNA ACADÉMICA

tema inmune y, en la antecala del invierno, Torres aconsejó no descuidar la vitamina D en el organismo, detectable con un sencillo examen de sangre, porque es "crucial para la inmunidad innata".

Esta se obtiene mediante la exposición al sol, que es más baja según más al

sur del mundo se esté. El déficit de vitamina D se vincula a "una mayor susceptibilidad a infecciones graves del tracto respiratorio", indicó.

La Fundación Arturo López Pérez (FALP), dedicada al tratamiento del cáncer, en su página web agrega que la carencia de esta

vitamina también provoca fatiga y cansancio extremo, dolor óseo o muscular, cambios en el ánimo y la pérdida de cabello.

Ante esto, sus profesionales recomiendan en otoño elevar el consumo de pescados grasos, como salmón, atún y sardinas; yema de huevo, champiño-

nes, leche, jugo de naranja y cereales fortificados.

**LEGUMBRES**

Un clásico en días más fríos es un plato de lentejas, ya sea solas, con otras verduras o un trozo de carne. Esta preparación es además rica en zinc y selenio, minerales "esenciales

para la proliferación celular", destacó la académica de la UCM.

El zinc ha demostrado "que reduce la duración de los síntomas del resfriado común al impedir la replicación viral en la mucosa nasal", explicó Torres.

Para elevar la presencia de zinc, la Academia Española de Nutrición y Dietética recomienda además comer mariscos, pescados, huevos, quesos como el parmesano y camembert; frutos secos y semillas de zapallo.

Entre los alimentos que contienen selenio, la institución destaca las nueces de macadamia, mariscos y pescados, carnes en general, vísceras y huevos.

Torres además señaló que a medida que aumenta el frío hay que preocuparse de las vitaminas C y A, ya que "mantienen la integridad de las barreras biológicas", como piel y mucosas. La primera se caracteriza por su presencia en cítricos, mientras la segunda se encuentra principalmente en la leche y sus derivados. 🌱