

CON LA LLEGADA DE LAS BAJAS TEMPERATURAS Y RESFRÍOS

## Nutricionista recomendó alimentos para apoyar al sistema inmune

**TALCA.** En el contexto del pronto comienzo del invierno y con las bajas temperaturas ya instaladas en las noches y mañanas dentro de la región, la académica de la escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Talca, Carla Gómez, compartió su mirada con respecto de los alimentos que pueden ser un aporte al sistema inmunológico que dará

respuesta a los resfríos y enfermedades respiratorias.

Gómez advierte que si bien no existen soluciones mágicas o fáciles para esta problemática, el correcto balance entre nutrientes puede potenciar a la capacidad de respuesta del sistema inmune con respecto de las defensas que emplea el cuerpo para combatir los contagiosos virus de rá-

pida propagación durante los días de bajas temperaturas y alta carga viral. "Lo importante es combinar alimentos ricos en vitamina C, vitamina E y vitamina D, además de antioxidantes y fibra, e incorporarlos de manera diaria en la alimentación", detalló la académica, quien precisó en que la incorporación de alimentos como kiwi, naranjas, huevos, lácteos y

brócoli, pueden potenciar este balance en el cuerpo. "Si bien no vamos a evitar el contagio, si vamos a estar más preparado para enfrentar estas enfermedades", agregó Gómez quien enfatizó en el consumo diario de frutas y verduras incluso en más platillos que las tradicionales tres comidas al día, sumándolas como colaciones o meriendas entre ellas.



La priorización de alimentos ricos en vitaminas C, D y E, propician el fortalecimiento del sistema inmune para dar respuesta a las enfermedades y resfríos.