

Expertos recomiendan dieta sana para evitar enfermedades

Una alimentación variada y basada en productos naturales es clave para asegurar el aporte de vitaminas y minerales esenciales, nutrientes que cumplen funciones decisivas en el organismo y ayudan a prevenir enfermedades crónicas. Especialistas en nutrición coinciden en que priorizar alimentos frescos permite fortalecer el sistema inmunológico, mejorar la energía diaria y evitar deficiencias nutricionales.

Entre los alimentos más ricos en micronutrientes destacan las frutas cítricas, como la naranja, el limón y la mandarina, reconocidas por su alto contenido de vitamina C. Este nutriente resulta fundamental para reforzar las defensas del organismo y favorecer la reparación celular. A su vez, verduras como el brócoli y el pimiento rojo también aportan cantidades significativas de esta vitamina.

Las verduras de hoja verde, como la espinaca, sobresalen por su concentración de vitaminas

A, K y minerales como el calcio. Estos nutrientes contribuyen a la salud ósea, la coagulación sanguínea y el buen funcionamiento de distintos sistemas del cuerpo. En la misma línea, alimentos como la zanahoria y la batata aportan vitamina A, clave para la visión y el mantenimiento de la piel.

Otro grupo relevante es el de los frutos secos y semillas, que contienen vitamina E, antioxidantes y minerales como magnesio y zinc. Estos componentes ayudan a combatir el estrés oxidativo y a proteger las células del daño asociado al envejecimiento.

El pescado graso, especialmente el salmón, es una fuente importante de vitamina D, vitamina B12 y ácidos grasos omega 3, nutrientes que favorecen la salud cardiovascular y cerebral. Por su parte, los lácteos y los huevos aportan calcio y vitamina D, esenciales para mantener huesos fuertes.

Asimismo, minerales como



Alimentos ricos en vitaminas y minerales son claves para prevenir enfermedades

el hierro —presente en carnes magras, legumbres y cereales integrales— y el potasio —abundante en plátanos, papas y legumbres— cumplen funciones clave en el transporte de oxígeno y el equilibrio de líquidos en el cuerpo.

Expertos subrayan que la diversidad en la dieta es fundamental para cubrir los requerimientos nutricionales. Incorporar distintos colores y tipos de alimentos aumenta la probabilidad de obtener todos

los micronutrientes necesarios.

En ese sentido, recomiendan consumir al menos cinco porciones diarias de frutas y verduras, optar por proteínas magras, preferir cereales integrales y reducir los productos ultraprocesados. Esta combinación no solo mejora el bienestar general, sino que también disminuye el riesgo de enfermedades como diabetes, hipertensión y algunos tipos de cáncer.

Infobae