



Columna

*Dyana Sepúlveda Caro,*  
académica de Nutrición y Dietética  
Universidad San Sebastián



## Fortalecer el sistema inmune a través de la alimentación

**E**l cambio de estación, especialmente la transición al otoño, trae una mayor preocupación por nuestra salud y bienestar, ya que es una época en que los resfriados y la gripe comienzan a proliferar. Uno de los aspectos fundamentales para prepararnos ante esta temporada es fortalecer nuestro sistema inmune, y la alimentación juega un papel crucial en este proceso.

**Es esencial llevar una alimentación equilibrada y variada, rica en nutrientes que apoyen las funciones de nuestro organismo.**

Para mantener un sistema inmune fuerte y resistente, es esencial llevar una alimentación equilibrada y variada, rica en nutrientes que apoyen las funciones de nuestro organismo. Aquí hay algunas recomendaciones clave:

- Priorice alimentos ricos en vitaminas y minerales: las frutas y verduras son fuentes abundantes de vitaminas y minerales esenciales para el sistema inmune, como la vitamina C, la vitamina A, el zinc y el hierro. Se recomienda integrar una amplia variedad de colores en la dieta, ya que cada tonalidad representa diferentes nutrientes beneficiosos.

- No descuidar las proteínas: son cruciales para la formación de anticuerpos y la función celular inmune. Se recomienda optar por fuentes magras de proteínas como pollo, pavo, pescado, legumbres y tofu para mantener un equilibrio adecuado.

- No olvidar los ácidos grasos esenciales: los ácidos grasos omega-3, presentes en alimentos como el salmón, las nueces y las semillas de lino, tienen propiedades antiinflamatorias que pueden ayudar a regular el sistema inmune y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

- Es fundamental hidratarse adecuadamente: el agua es fundamental para mantener todas las funciones corporales, incluida una respuesta inmune efectiva. Es necesario asegurarse de beber suficiente agua a lo largo del día para mantener el cuerpo bien hidratado.

Además de estos consejos específicos, es importante recordar que mantener un estilo de vida saludable, que incluya ejercicio regular, sueño adecuado y manejo del estrés, también es esencial para fortalecer el sistema inmune.