

SALUD

Así es a dieta mediterránea que ayuda a protegerse frente al coronavirus

Los expertos recomiendan optar por una alimentación variada, rica en frutas y verduras crudas, que ayude a fortalecer las defensas, tal y como hace la dieta mediterránea.



Dieta para reforzar el sistema inmunitario / Foto: Jose Maluenda (nombre del dueño) / La Razon

[Raquel Bonilla](#)

Última actualización: 15-03-2020 | 13:56 H/

[Creada: 15-03-2020](#)

La propagación del Covid-19 está poniendo en jaque a España, que vive bajo presión con el reto de protegerse de la progresión del virus. Además de lavarse muy bien las

manos, existe otra herramienta eficaz que puede ponerse en marcha: comer bien. «En concreto del Covid-19 no tenemos información, aunque **el sistema inmunitario y la alimentación sí están estrechamente relacionados**», asegura Alma M^a Palau, presidenta del [Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas](#), Cgcodn.

El sistema inmune actúa a tres niveles. «El primero de ellos es el que entra en contacto con los agentes patógenos que son las mucosas y la microbiota intestinal.

Después, existe una respuesta inmune innata a nivel celular y en el sistema circulatorio, que, al activarse, pondrá en marcha también la respuesta inmune adaptativa que aparece a los días de entrar el patógeno en el organismo y que desarrolla anticuerpos específicos», explica Palau, quien hace hincapié en que **«los mecanismos de defensa del organismo y de respuesta, así como la capacidad de recuperación, están estrechamente relacionados con el estado nutricional de la persona»**.

¿Qué comemos?

Entonces, la pregunta del millón es ¿qué comemos? «Para conseguir un buen funcionamiento del sistema inmune lo indicado sería **seguir una dieta variada, equilibrada y saludable. El consumo de lácteos fermentados como yogur o kéfir de forma regular también podría contribuir**», recomienda Clara Joaquim, del Área de Nutrición de la [Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición](#), SEEN. Y la explicación resulta contundente, ya que, según la experta de SEEN el secreto está en **«diversos nutrientes, como las vitaminas y minerales (vitamina C, Vitamina A, Vitamina E, zinc, hierro, selenio, ácido fólico,...) que contribuyen a un correcto funcionamiento del sistema inmunitario»**.

Llevar una dieta equilibrada y variada, partiendo de alimentos frescos ricos en estas vitaminas y minerales se convierte en el mejor camino para mejorar las defensas, **«dando prioridad a los alimentos de origen vegetal, como frutas, verduras y hortalizas preferiblemente en crudo»**, recomienda Joaquim. Sin olvidar el papel que juegan los alimentos ricos en **omega 3**, «como el pescado, frutos secos o aceite de oliva virgen extra, muy interesantes por su acción antiinflamatoria, que favorecerá una mejor respuesta inmune», añade Palau.

Patologías crónicas

Este tipo de alimentación resulta adecuado para cualquier persona, aunque es aún más necesario «en mayores, en pacientes con enfermedad crónica o bien en aquellos que presenten **obesidad o desnutrición, pues estos dos estados se asocian a una disfunción del sistema inmunitario**», recuerda la experta de la SEEN. De hecho, en estas situaciones cabe preguntarse si resulta pertinente **tomar complementos alimenticios**, «algo aconsejable para cualquier persona que se encuentre en un estado de salud normal, aunque las que presenten alguna patología crónica o puntual deben **consultar a su médico o farmacéutico** antes de tomar un complemento

alimenticio **para elegir el más adecuado según las necesidades nutricionales de cada persona**», asegura Carlos García, director Farmacéutico de Pfizer Consumer Healthcare.

<https://www.larazon.es/salud/20200315/avzrfrov5rd4xahsrj2ysywa6e.html>

MENÚ LA RAZÓN | SALUD

SALUD   

Así es a dieta mediterránea que ayuda a protegerse frente al coronavirus

Los expertos recomiendan optar por una alimentación variada, rica en frutas y verduras crudas, que ayude a fortalecer las defensas, tal y como hace la dieta mediterránea

¿QUÉ HAY QUE COMER PARA REFORZAR LAS DEFENSAS?

MINERALES
Zinc, manganeso, hierro y cobre
Está en cereales integrales, marisco, frutos secos y legumbres

GRASAS
Aceite de oliva, omega 3, omega 6

