

# Qué!

## Alimentos que te ayudan a proteger tu sistema inmune para hacer frente al coronavirus

15 marzo, 2020



El Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas (Cgcodn) y la Academia Española de Nutrición y Dietética destacaron que una correcta alimentación favorece las defensas naturales del organismo frente a infecciones como el coronavirus.

A través de un comunicado, ambas instituciones recordaron la “estrecha relación” que existe entre nutrición y sistema inmune, al tiempo que advirtieron de que la alimentación “refuerza nuestras barreras naturales de defensa”, aunque “en ningún caso, por sí misma, evita o cura” enfermedades como la provocada por el coronavirus.

A este respecto, la presidenta del Cgcodn, Alma Palau, precisó que los mecanismos de defensa y de respuesta ante las infecciones, así como la capacidad de recuperación, “están estrechamente relacionadas con el estado nutricional de la persona”. “Un patrón alimentario adecuado es fundamental para fortalecer las defensas naturales y la respuesta de nuestro organismo ante los agentes patógenos que provocan las infecciones”, concluyó.

### DE LA FRUTA AL ACEITE DE OLIVA

Por su parte, para mantener fortalecido nuestro sistema inmune, el presidente de la Academia Española de Nutrición y Dietética, Giuseppe Russolillo, subrayó que una dieta equilibrada, variada y completa es aquella en la que abundan los vegetales y las hortalizas, las frutas y las legumbres, hay presencia de cereales integrales, carnes magras, pescados, huevos y lácteos.

Especialmente interesantes son también, a su juicio, los ácidos grasos Omega 3 presentes en el pescado, frutos secos o aceite de oliva virgen extra por su acción antiinflamatoria, que favorecerá una mejor respuesta inmune. No obstante, además de recomendar este patrón nutricional de la dieta mediterránea, Russolillo destacó que el buen funcionamiento de nuestras defensas también se beneficia de “un horario metódico de comidas, horas suficientes de sueño y descanso, evitar hábitos como el tabaco y alcohol, gestionar la ansiedad y el estrés, además de actividad física moderada”.

Ambas organizaciones hicieron hincapié en que las personas mayores representan un grupo de población “tendente” a la inmunodepresión ocasionada por varios factores. Entre estos movitos están una pérdida natural de apetito, dificultades para una ingesta correcta por el uso de prótesis o un menor poder adquisitivo, por lo que recomendaron hacer varias comidas al día y disfrutar de un menú con un alto potencial nutricional, cuya elaboración se adapte a las posibilidades de ingesta de cada persona.

(SERVIMEDIA)

<https://www.que.es/ultimas-noticias/alimentos-que-te-ayudan-a-proteger-tu-sistema-inmune-para-hacer-frente-al-coronavirus.html>



The image shows a screenshot of a news article from the website 'Qué!'. The article is titled 'Alimentos que te ayudan a proteger tu sistema inmune para hacer frente al coronavirus' and is dated 15 marzo, 2020. The article is categorized under 'sociedad'. The website header includes 'Edición impresa', 'Qué!', and 'Qué! Radio'. The navigation menu lists various categories: QUÉ! ACTUALIDAD, QUÉ! DEPORTES, QUÉ! TV, QUÉ! FAMOSOS, QUÉ! CURIOSAS, QUÉ! CIUDADES, QUÉ! ESTILO DE VIDA, and + QUÉ! There are also social media sharing buttons for Facebook, Twitter, G+, and Pinterest. A Telegram alert button is visible on the right side of the article, with the text 'RECIBE NUESTRAS ALERTAS POR TELEGRAM'. At the bottom of the article, there is a banner that says 'LO ÚLTIMO EN QUÉ!'. The main image of the article shows a variety of fresh vegetables, including lettuce, broccoli, tomatoes, and onions.