



Estrategias alimentarias para el fortalecimiento del sistema inmune

Por: Lic. Ayesha Espailat Olivo
Nutricionista & Dietista
Comisión Médica FEDONA

La reciente situación con respecto a la pandemia del SARS-COV-2 ha impactado de manera significativa en el estilo de vida de cada uno de los individuos. Esto se debe en gran parte a que no se dispone ninguna otra herramienta de combate a parte de la prevención, no solo concediendo un mayor compromiso de parte de los profesionales de la salud, sino también responsabilizando a cada una de las personas con respecto al mantenimiento de su bienestar.

En adición al lavado frecuente de manos, distanciamiento social y el uso de mascarillas, es de suma importancia mantener un estado de salud óptimo para prevenir e incluso evitar consecuencias graves de la enfermedad en caso de ser contraída. Una de las principales tácticas que podemos llevar a cabo para garantizar el bienestar es mediante la nutrición adecuada.

Una buena alimentación, además de proveer la energía necesitada para llevar a cabo las funciones corporales, proporcionan una significativa cantidad de nutrientes que optimizan el metabolismo y demás funciones corporales, entre ellas la prosperidad del sistema inmunológico.

El sistema inmune es el encargado de mantener el cuerpo a salvo de cualquier lesión o patógeno que pueden provocar daños al organismo. Este sistema debe estar en constante estado de alerta para deshacerse de cualquier riesgo que se presente dentro del cuerpo, evitando a su vez damnificar aquellas moléculas inocuas que entran al organismo. El funcionamiento y la eficacia del sistema inmunológico se vale en gran parte a los nutrientes obtenidos mediante nuestra dieta, siendo la alimentación una de las mejores estrategias para un trabajo eficiente del mismo.



Se presentan a continuación distintas recomendaciones alimentarias para fortalecer nuestro sistema inmune:

Aumentar el consumo de frutas y vegetales: Estos alimentos se caracterizan por ser las principales fuentes de micronutrientes, en especial si los mismos se consumen con gran variabilidad. A mayor número de colores en las frutas y vegetales, mayor será el aporte de vitaminas, minerales y fitoquímicos. Se recomienda consumir un mínimo de 1-2 tazas de frutas y de 1-3 tazas de vegetales, de preferencia siendo consumidos frescos o congelados, prefiriendo la integridad del alimento en comparación con los zumos y jugos. Los atletas que retornan a sus actividades deportivas deben aumentar al menos 1 taza de las recomendaciones basales.

Consumir proteínas de alta calidad: Las proteínas están compuestas por aminoácidos, quienes son los responsables de la formación y reparación de nuevos tejidos y elementos para los sistemas corporales. Entre las principales fuentes proteicas animales se encuentran las carnes magras como aves y pescados, los huevos, lácteos y las carnes rojas. Las leguminosas como las habichuelas, soya, lentejas proveen una cantidad importante de proteína vegetal, así como también la misma se puede obtener por medio de ciertas nueces y semillas. Las proteínas provenientes de los alimentos siempre serán más valiosas que las que se obtienen a partir de productos sintéticos o suplementos.

Disminuya el consumo de azúcar simple y los alimentos ultra-procesados: Distintos estudios han demostrado que un elevado consumo de azúcares simples suprime la respuesta inmunitaria. Los alimentos ultra-procesados, a su vez, se caracterizan por tener grandes cantidades de azúcar y derivados en sus productos. En adición, estos productos tienen aportes de nutrientes muy bajos, por tanto, no es recomendado su ingesta en grandes cantidades. Cambie los dulces, las chucherías, chocolatinas por frutas o cereales altos en fibra como granolas, muesli y productos integrales.



Incluya alimentos ricos en pre y probióticos: Los prebióticos son alimentos que sirven para nutrir nuestra microbiota innata, mientras que los probióticos son alimentos que contienen microorganismos vivos que ayudaran a mantener y mejorar aquellas bacterias buenas de nuestro cuerpo. La microbiota es de suma importancia para el sistema inmune ya que participa en la detección y combate de agentes infecciosos. Los alimentos ricos en pre y probióticos podemos encontrar los cereales integrales, las frutas y vegetales enteros (sin remoción de la cáscara), el yogurt, las leguminosas y las nueces.

Otros componentes que pueden ayudarnos a dar soporte a la respuesta inmunitaria están:

- Condimentos y Hierbas: por sus características antioxidantes y antiinflamatorias. Entre estos se pueden incluir el orégano, el ajo, el jengibre, el romero, la cúrcuma, entre otros.
- Vitamina C: El nutriente por excelencia para el sistema inmune, en especial en enfermedades que afectan el tracto respiratorio, por fomentar la formación y la función de los glóbulos blancos. Se encuentra presente en los cítricos, vegetales de hojas verdes brócoli y fresas.
- Vitamina D: Permite modular el crecimiento celular, neuromuscular y función inmunológica, además de reducir la inflamación. La principal fuente de vitamina D es la exposición solar en la piel entre los horarios 6:00AM-10:30AM y 5:30PM-7:00PM. Fuentes alimentarias de esta vitamina están los pescados grasos, huevos, hígado y alimentos fortificados.
- Vitamina A: Además de estar involucrado en la formación de células inmunes, participan en la formación y mantenimiento del corazón, pulmones (específicamente de la mucosa protectora de los mismos), riñones, entre otros órganos. Se puede encontrar en carnes rojas, mariscos, leguminosas, nueces, leche y sus derivados.



- Zinc (Zn): Tiene un papel fundamental en el combate de infecciones mediante el fortalecimiento del sistema inmunológico. Este mineral se encuentra en grandes cantidades en alimentos como pescados y mariscos, carnes rojas y de aves, leguminosas, nueces, cereales integrales y fortificados, leche y derivados.

- Selenio (Se): Un estudio reciente demostró que este mineral, gracias a sus capacidades antioxidantes, permiten contrarrestar el daño celular oxidativo causado por el ejercicio, pudiendo así mejorar el desempeño atlético y la recuperación del entrenamiento. Entre los alimentos ricos en Selenio están los pescados como el atún y las sardinas, mariscos, carnes tanto rojas como blancas, lácteos, granos y cereales.

Referencias bibliográficas:

1. Childs, Calder, Miles. Diet and Immune Function. Nutrients [Internet]. 2020;11(8):1933. Available from: <https://www.mdpi.com/2072-6643/11/8/1933>.
2. Samueli S. Nutrition for Immune Health | UCI [Internet]. UCI. 2020. Available from: <https://ssihi.uci.edu/tip/nutrition-for-immune-health/>.
3. U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. 2015–2020 Dietary Guidelines for Americans. 8th Edition. December 015. Available at <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>.
4. MyPlate | ChooseMyPlate [Internet]. Choosemyplate.gov. 2020. Available from: <https://www.choosemyplate.gov/>.
5. Dietary Supplement Fact Sheet [Internet]. Ods.od.nih.gov. Available from: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/list-all/>.
6. Fernández-Lázaro D, Fernandez-Lazaro C, Mielgo-Ayuso J, Navascués L, Córdova Martínez A, Seco-Calvo J. The Role of Selenium Mineral Trace Element in Exercise: Antioxidant Defense System, Muscle Performance, Hormone Response, and Athletic Performance. A Systematic Review. Nutrients [Internet]. 2020;12(6):1790. Available from: <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/6/1790/htm>.