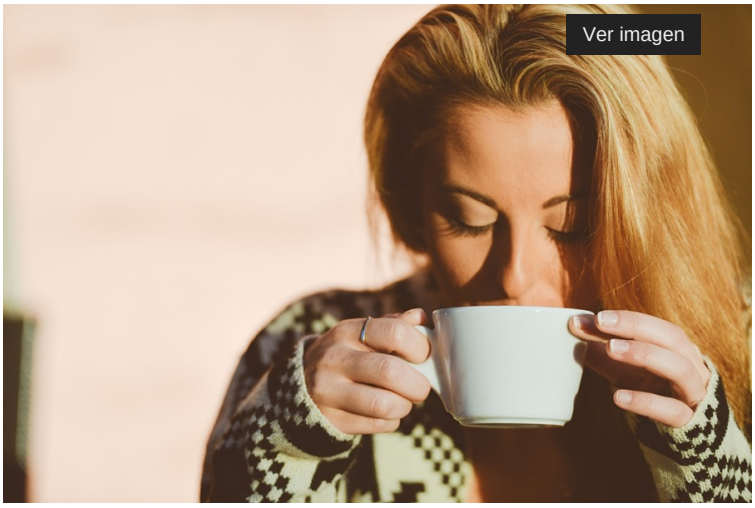
7 alimentos para evitar resfriados

06 dic 2024

¡Di adiós a los resfriados esta temporada de invierno! Descubre 7 alimentos que te ayudarán a fortalecer tu sistema inmunológico para mantenerte saludable y lejos de cualquier resfriado.



1. Salmón

Se podría decir que la cantidad de propiedades que tiene el salmón, lo eleva a superalimento, porque aporta muchos beneficios a la salud. Uno de los beneficios del salmón es que refuerza el sistema inmunológico, gracias a la gran cantidad de vitamina A y D que contiene: 13 g por 100 g de porción comestible y 8 g de cada 100 g, respectivamente.

El salmón también contiene ácidos grasos omega-3 que, además de ser perfectos para reducir la gravedad de la gripe, tiene efectos positivos para prevenir los resfriados porque mejora la función general del sistema inmunológico. De ahí que incluir salmón en la dieta invernal sea una excelente idea.

2. Caldo de huesos

El famoso caldo de la abuela no era un mito, diversos estudios han demostrado que ese caldo reponedor es científicamente efectivo.

El caldo de huesos puede ser una receta de aprovechamiento, porque de no ser así todos los huesos de ternera, pollo y cerdo no se consumirían. Además, se pueden añadir verduras sueltas que queden en el frigorífico, como zanahoria, puerro o cebolla, para sumarle vitaminas y nutrientes al caldo.

La receta es muy fácil, y para la preparación solo necesitarás 5 minutos, el problema está en el tiempo de cocción, que se requieren unas 5 horas.

3. Espinacas y kale

Los vegetales de hoja verde, como las espinacas y el kale, son perfectos para la temporada fría. Ambas son una fuente de vitamina C, perfecta para prevenir el daño oxidativo causado por los resfriados. Tal vez esta vitamina C no previene los resfriados o una gripe común, pero contribuye al buen funcionamiento del sistema inmunológico en general.

© 2021 Caprabo, S.A. Todos los derechos reservados

Las espinacas son una excelente fuente de vitamina A, C, K, B9, B6 y E. Este conjunto de vitaminas tiene un papel clave en el fortalecimiento del sistema inmunológico, la salud ocular, ósea y sanguínea.

El kale o col rizada comparte casi las mismas propiedades que las espinacas, solo que tiene mayor contenido de vitamina C y K.

4. Coco y derivados

Aunque el coco y sus derivados, como agua de coco, leche de coco y aceite de coco, tienen muchos adeptos, no todos conocen su beneficio para prevenir los resfriados.

La leche de coco puede ser un buen sustituto de la leche de vaca en estas épocas de frío, para reducir los síntomas del catarro, la tos y los mocos, porque no produce más mucosidad, sino que refuerza el sistema inmunológico.

El aceite de coco, por ejemplo, es muy rico en ácidos grasos, sobre todo contiene un ácido graso saturado llamado ácido láurico que actúa como antiviral, antibacteriano y antifúngico. Por lo tanto, el aceite de coco proporciona una mejor defensa contra virus y bacterias.

5. Papaya y mango

Lo que más destaca de la papaya y el mango para evitar o combatir los resfriados, es la cantidad de vitamina C que contienen. Pero también poseen otros nutrientes que ayudarían a evitarlos.

La papaya contiene vitamina A, perfecta para evitar la entrada de patógenos al organismo porque actúa de forma directa en la piel y las mucosas. También contiene vitaminas del grupo B, calcio, potasio y licopeno, un antioxidante que ayuda a proteger las células de cualquier daño.

El mango [/shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00038.xml]también es un buen aliado para el resfriado por su contenido en vitamina A, E, B6, B12, ácido fólico y polifenoles que actúan como antioxidantes y antiinflamatorios.

6. Garbanzos y lentejas

Los garbanzos y las lentejas son legumbres [/shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00003.xml]muy ricas en fibra, proteínas, hierro, magnesio, ácido fólico y vitamina B6.

Estas propiedades nutricionales tienen un impacto positivo en el sistema inmunológico, sobre todo por el hierro, que además de ser imprescindible para el buen funcionamiento del organismo, es fundamental para mantener la energía y actuar contra los primeros síntomas del resfriado.

© 2021 Caprabo, S.A. Todos los derechos reservados

7. Pimientos picantes

El picante es perfecto para la congestión nasal. De hecho, tras consumir un plato de sopa picante, salsa picante o algunos tés con chile, la sensación es como si las fosas nasales se destaparan, porque actúa como un descongestionante natural. Además, los pimientos picantes son ricos en vitamina C, que ayudan a reforzar el sistema inmunológico.

¡Añade alguno de estos alimentos a tu dieta para reducir la frecuencia de los resfriados!

Remedios caseros para la gripe [/shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00032.xml]

Si quieres sobrevivir al frío invernal y hacerle frente a la gripe de una forma más natural, aquí tienes un listado de remedios caseros para reforzar tu sistema inmunitario mediante bebidas naturales y alimentos con poderes curativos.

© 2021 Caprabo, S.A. Todos los derechos reservados