

¿Cómo reforzar el sistema inmunitario?

26 nov 2021

Tener un sistema inmunitario reforzado que funcione de manera correcta disminuye los problemas de salud y aumenta el bienestar general. Descubre la manera óptima de fortalecerlo.

¿Por qué es importante fortalecer el sistema inmunitario?

El sistema inmunológico es un mecanismo complejo, porque es el responsable de combatir todos los organismos infecciosos antes de que estos causen daños a nuestro cuerpo. Es decir, de forma natural, nuestro sistema inmune nos protege ante cualquier agente extraño, por ello es necesario mantenerlo saludable y fuerte. De no ser así, tendríamos el sistema inmunitario debilitado, que viene siendo lo mismo que “tener las defensas bajas”, incapaz de batallar contra cualquier enemigo.

Es de vital importancia fortalecer el sistema inmunitario porque nos ayuda a mantenernos saludables y activos, ayuda a disminuir los resfriados más comunes, nos protege frente a radiaciones, ralentiza el envejecimiento, lucha contra ciertos patógenos y toxinas evitando infecciones o enfermedades más graves.

¿Qué hábitos seguir para tener un sistema inmunitario sano?

La salud del sistema inmunitario puede verse afectada por infinidad de factores, ya sean a nivel de alimentación, por abuso de aditivos alimentarios, obesidad o mala praxis a la hora de equilibrar los alimentos, entre otros; a nivel del entorno, debido a la contaminación, el humo u otros tóxicos utilizados a diario; o por otras situaciones cotidianas como la falta de sueño, el estrés, la ansiedad o el ejercicio inadecuado.

Es importante tener en cuenta algunos aspectos del estilo de vida para mantener al sistema inmune en buen estado:



[Ver imagen](#)

1. **Evitar la comida rápida.** En la medida de lo posible hay que eliminar o reducir la ingesta de comida procesada, comida rápida y frituras, porque su densidad calórica, las grasas saturadas, trans y las grandes cantidades de azúcar y sal provocan problemas inmunológicos a corto plazo.
2. **Dormir bien.** El insomnio también afecta negativamente al sistema inmunitario, porque durante las horas de sueño, el cuerpo entra en estado de relajación, momento donde se regula y fortalece la respuesta inmune.
3. **Buena alimentación.** Esta es una de las recomendaciones imprescindibles para fortalecer el sistema inmune. Aunque la mayoría de los alimentos juegan un papel importante para el organismo, debemos prestar más atención a aquellos ricos en vitaminas y en algunos nutrientes específicos como zinc, hierro, selenio y magnesio.
4. **Hidratación.** Mantenerse [hidratado](#) [[/shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/compartir-y-celebrar/330-Hidratate](#)] es necesario para favorecer la salud de la mucosa y evitar que su sequedad deje de proteger las partes internas del cuerpo.
5. **Ejercicio en su justa medida.** Practicar 30 minutos de ejercicio diario o alguna actividad física moderada, genera un efecto antiinflamatorio sobre el sistema inmunitario.

¿Cuál es la mejor dieta para reforzar el sistema inmunitario?

La alimentación es la base para lograr un sistema inmunitario fuerte, capaz de dar respuestas eficientes ante posibles dolencias. Seguir una dieta variada, equilibrada y completa sería la mejor opción para reforzar el sistema inmunitario.

Una dieta basada en la ingesta de alimentos ricos en vitaminas, sobre todo vitamina C, que es la clave para proteger el sistema inmunitario, también D, A, B6, B12 y E y minerales, concretamente cobre y zinc, ambos ayudan al fortalecimiento del sistema inmunitario, además del hierro, selenio y magnesio.

Alimentos para reforzar el sistema inmunitario

Una vez tenemos presentes cuáles son las vitaminas y minerales específicos que nos ayudan a mantener el sistema inmunitario en un estado óptimo, descubramos cuáles son los alimentos con mayor contenido de estas sustancias, para que resulten más eficaces.

Cítricos

Las naranjas y las mandarinas son ricas en ácido fólico, fibra, magnesio, pero sobre todo en vitamina C. Las propiedades de ambas frutas las hacen idóneas para aumentar la capacidad de las defensas.

Además, ahora en invierno se encuentran en su mejor momento, perfectas para hacer zumo exprimido, como desayuno, en ensalada o como postre. En Caprabo puedes encontrar [mandarinas de Terres de l'Ebre](#) [<https://www.capraboacasa.com/portal/es/super/producto/mandarina-terres-de-lebre-al-peso-compra-minima/325580>], un producto de proximidad, dulces, jugosas y con buen sabor.

Pimiento rojo

Esta hortaliza es otro de los ingredientes perfectos para reforzar el sistema inmunitario. Al contrario de lo que se podría pensar, el [pimiento](#) [/shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/ingredientes/Pimientos_OK.html] rojo tiene más vitamina C que las naranjas y mandarinas, y además aporta vitaminas B6, B9, que ayudan al funcionamiento normal del sistema inmunitario.

Brócoli

El brócoli, al igual que otras verduras de hoja verde, es baja en calorías, pero aporta una gran cantidad de vitamina E, fundamental para aumentar la respuesta inmunitaria, vitamina C, vitaminas del grupo B, potasio, calcio y magnesio, propiedades que lo hacen perfecto para combatir infecciones.

Salmón

El salmón es un pescado azul perfecto para incorporar en la dieta. Dentro de las propiedades del salmón destaca su aporte en vitamina D, B6 y B3, una vitamina perfecta para el funcionamiento del cerebro. Además de estas principales vitaminas tiene un gran aporte nutricional: rico en proteínas, ácidos grasos Omega-3 y minerales como zinc, magnesio, hierro, fósforo, entre otros.

Una receta muy completa para aportar suficientes nutrientes sería preparar el [salmón con sésamo y cítricos](#) [/shared/.content/recetas/332-Salmon-con-sesamo-y-citricos.html], o salmón con espinacas y champiñones, un plato de elaboración sencilla con tres alimentos muy eficaces para reforzar el sistema inmunitario.

Pollo y pavo

La carne blanca contiene una cantidad elevada de vitamina B3, B6 y B12, necesarias para la producción de glóbulos rojos y sobre todo para el desarrollo y funcionamiento correcto del sistema nervioso central.

Existen multitud de recetas para elaborar pollo o pavo, pero podemos preparar un [pollo de payés rustido con aroma de naranja](#) [/shared/.content/recetas/320-Pollo-de-payes-rustido-al-aroma-de-naranja.html], cuyos ingredientes: naranjas, zanahorias, cebollas, ajo y caldo de pollo nos ayudarán a fortalecer las defensas.

Frutos secos

Los frutos secos son ricos en grasas monoinsaturadas, zinc, un mineral imprescindible para nuestro sistema inmune, y vitamina E, capaz de protegernos frente a las infecciones. Por lo tanto, debemos incluirlos en nuestra dieta.

En general, toda la gama de frutos secos es beneficiosa para la salud y el sistema inmunitario, pero si queremos señalar alguna en especial podríamos nombrar las almendras, ricas en vitamina E; las nueces, por su aporte en Omega3, proteínas y vitaminas del grupo B.



LA ALIMENTACIÓN Y SU IMPACTO EN EL SISTEMA INMUNE [

</shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00001.xml>]

Los alimentos tienen una influencia directa en nuestra salud, pero además pueden ayudarnos a fortalecer el sistema inmune.