



**Con motivo del Día Mundial de la Alimentación**

## **NOTA DE PRENSA**

### **Refuerza tu sistema inmunológico durante estos meses de frío a través de una alimentación saludable**

- **Diferentes alimentos aumentan tus defensas y ayudan a reducir los síntomas de resfriados, gripes y otras enfermedades**
- **Acompaña esta alimentación con hábitos de vida saludable como hacer deporte y elimina el consumo de sustancias tóxicas**

**Madrid, 15 de octubre de 2020.** Cuidar tu alimentación y sobre todo prepararla conscientemente durante estos meses es básico para reforzar tu sistema inmunológico.

De cara a los meses de otoño e invierno llegan los resfriados, gripes y otras enfermedades como el coronavirus. Determinados alimentos nos pueden ayudar a reducir sus síntomas y hacer que nos sintamos mejor.

El sistema inmunitario es la defensa natural del cuerpo contra sustancias que considera dañinas o extrañas llamadas antígenos. Pueden ser gérmenes como bacterias y virus; o sustancias químicas y toxinas. Ayudar a tu cuerpo a manejarlas es básico para sentirnos más fuertes y mejor.

Hay estudios de investigación que demuestran que ciertos micronutrientes pueden reforzar nuestro sistema inmunológico: vitaminas liposolubles, vitaminas hidrosolubles y minerales.

Para **Eva Campoy, representante los Técnicos Superiores en Dietética de SETSS** (Sociedad Española de Técnicos Superiores Sanitarios): *"Hay que cuidar la alimentación y seguir una dieta mediterránea rica en nutrientes. El déficit o carencia de éstos produce patologías y hace que nuestro cuerpo esté débil ante factores externos"*.



## **Toma vitaminas**

Tienen un papel fundamental porque regulan la respuesta inmunitaria de nuestro organismo frente a posibles ataques externos y estimulan la producción de anticuerpos.

**Vitamina A:** la podemos encontrar en alimentos de color rojo o naranja y también en hojas de color verde oscuro como, por ejemplo: la zanahoria, calabazas, tomate brécol, col, espinacas y pimiento.

**Vitamina D:** se encuentra en alimentos como: pescado azul, hígado o aceite de pescado, hígado de vacuno, lácteos, yema de huevo y hongos.

**Vitamina E:** es un potente antioxidante con lo que mejora y optimiza la respuesta inmunitaria. La podemos encontrar en frutos secos como las nueces, semillas de girasol, en vegetales de hoja verde y en el brócoli.

**Vitamina K:** en vegetales de hoja verde como la espinaca, col verde o rizada, brócoli, lechuga, espárragos o repollo.

**Vitamina C:** es necesaria para formar colágeno, un componente esencial de las membranas de las células, por lo que contribuye al mantenimiento de las barreras naturales contra las infecciones. Lo podemos encontrar entre otros en: la naranja, mandarina, limón, fresas, arándanos, kiwi, perejil, pimiento rojo, brócoli, coles Bruselas, etc...

**Vitaminas del Grupo B:** en el pollo, la carne de cerdo, el pescado, los plátanos, las patatas, las alubias secas, legumbres, los productos de grano integral, frutas, huevos y lácteos.

## **Toma minerales:**

**Zinc:** un déficit de zinc compromete la función inmune y los mecanismos de defensa del organismo y suele acompañarse de anemia y de severa inmunodeficiencia. Lo encontramos en: alimentos de origen animal y de origen vegetal.

**Selenio:** es esencial para una respuesta inmunitaria correcta, ya que actúa frente algunas infecciones víricas y contribuye al mantenimiento de la integridad de la membrana, protegiendo al ADN. Lo podemos encontrar en las nueces de Brasil, el trigo, el arroz, la yema de huevo, las semillas de girasol y el pollo.

**Cobre:** un déficit de cobre facilita la aparición de infecciones tanto respiratorias como del tracto urinario y septicemia. Lo podemos encontrar en: legumbres, cereales integrales, marisco y frutos secos.



**Hierro:** se encuentra fundamentalmente en: legumbres secas, frutas deshidratadas, huevos, hígado, carne roja y magra, ostras, carne de aves, salmón y atún.

### **Otros factores**

Llevar una dieta variada y equilibrada nos ayuda a que el organismo funcione bien, pero hay otros factores que hay que tener en cuenta como la genética, el sexo, la edad, la exposición a agentes patógenos, el estado hormonal, las vacunaciones, el estrés prolongado, los malos hábitos, la obesidad, los cambios de temperatura bruscos, etc.

A todos ellos hay que tenerlos en cuenta en nuestro día a día ya que influyen en nuestro sistema inmunitario.

*"Tomar frutas y verduras en buena cantidad, probióticos, omega 3, cebolla, ajo y conocidos antivirales y antiinflamatorios naturales como orégano, jengibre, sauco, tomillo, romero, cúrcuma y canela nos ayudarán durante estos meses de frío. Pero hay que seguir otras rutinas saludables",* remarca la **Técnico Superior en Dietética, Eva Campoy**.

Mantener una buena hidratación a base de agua, eliminar hábitos tóxicos como el consumo de alcohol y tabaco y dejar de consumir *ultraprocesados* son otras medidas adicionales para conseguir tener una buena salud.

Además, es necesario reducir el estrés, dormir al menos 7 horas y realizar actividad física diaria.

Prepara a tu cuerpo para el frío, prepara tu cuerpo para vivir.

### **Sobre SETSS**

La Sociedad Española de Técnicos Superiores Sanitarios (SETSS) es una asociación científico-profesional que aglutina a todos los técnicos superiores sanitarios (TSS) de todas las especialidades, entre ellas a los Técnicos Superiores en Dietética.

### **Para más información y entrevistas:**

Natalia Yáñez (prensa): 654 751 532 / [prensa@setss.es](mailto:prensa@setss.es)