

Introduce estos 3 alimentos y fortalecerás tu sistema inmune

Los alimentos no son medicinas pero nos proporcionan los nutrientes que necesitamos para evitar necesitarlas. Aparte de aportarnos energía, los alimentos **mejoran la respuesta del cuerpo ante diferentes síntomas** pues hacen que nuestro sistema inmunológico se fortalezca.

En pocas palabras: mantener una alimentación saludable es sin duda **la mejor medicina** para la prevención de enfermedades. Y en tiempos de COVID-19, **fortalecer el sistema inmune manteniendo una dieta equilibrada** debería ser una acción colectiva. Por ello en este artículo queremos ayudarte a que reconozcas aquellos alimentos que te aportan esa protección que necesitas:



Cítricos, brócoli y ajo para fortalecer tu sistema inmune. Credit: [Pexels](#)

Tu cesta de alimentos para fortalecer el sistema inmune

- **Cítricos**



Beber agua con limón facilita la producción de vitamina C. Credit: [Pexels](#)

¿Quién no se ha preparado un refrescante zumo de naranja natural cuando se ha sentido debilitado? Por si no lo sabías, la naranja contiene de promedio el 100% de los valores recomendados de [vitamina C](#) diaria. Pero esta no es la única, otras ricas frutas como los limones, la lima, los pomelos y las mandarinas también facilitan la producción de vitamina C.

Pero, ¿sabes por qué es tan importante tomar vitamina C a diario? **El cuerpo no produce ni almacena esta vitamina por sí solo**, por tanto, debemos ingerir alimentos a diario que la contengan. **La Vitamina C contribuye a la producción de glóbulos blancos**, muy importantes para defendernos de posibles infecciones.

¡Pero no te preocupes! Existen formas muy sencillas de que la ingesta diaria de cítricos sea sencilla, Por ejemplo, ¿has probado a **beber agua con limón**? Esta es la forma más simple de ingerir Vitamina C.

Aprovechando el verano puedes [preparar limonada natural casera](#) o simplemente puedes añadir un trocito de un limón a tu botella de agua o mejor aún: puedes experimentar los 8 increíbles [beneficios del agua con limón en ayunas](#).

- El brócoli



El brócoli contiene el doble de vitamina C que la naranja. Credit: [Pexels](#)

La dieta mediterránea está asociada a una vida longeva. Y, ¿sabes de dónde viene el brócoli? Aparentemente se considera un alimento mediterráneo procedente del cruce natural de plantas de la familia de las Brassica. En Italia, el brécol es **una de las verduras más valoradas** desde el Imperio Romano.

¿Conoces su razón? Esta planta, debido a su riqueza en vitaminas A,C,E, antioxidantes, minerales y fibra, es uno de los alimentos que más protege tu sistema inmune combatiendo las enfermedades en el organismo. De acuerdo a [estudios sobre el brécol](#), una ración de 200g de brócoli sacia con creces las necesidades diarias de un adulto (aportando **el doble de vitamina C que las naranjas**).

Ahora, ¿cómo cocinarlo sin perder sus propiedades? La planta verde hermana de la coliflor y el repollo contiene numerosas propiedades hidrosolubles. Por tanto, cuanta más agua utilices al cocinarlo, más propiedades se perderán. Por tanto, te **recomendamos cocerlo al vapor** usando la menor cantidad de agua posible. En Mejor con Salud te animamos a que prepares una [tortilla de brócoli](#), ¡te encantará!

- El ajo



Comer ajo crudo por las mañanas fortalece tu sistema inmune. Credit: [Pexels](#)

El ajo es el alimento inmunológico por excelencia. Debido a su poderoso efecto **anti-bacteriano, anti-viral y anti-fúngico**, ha sido usado desde tiempos ancestrales para combatir las infecciones.

Este alimento previene resfriados y fiebres así como favorece la correcta función cardiovascular y disminuye la presión sanguínea. Aparte de sus propiedades, su excelente sabor lo sitúan como el condimento ideal de casi todas las recetas.

Pero, ¿cuáles son [los componentes del ajo](#)? Esta planta herbácea contiene vitaminas (del grupo B y C), fibra y minerales (calcio, manganeso, fósforo, yodo, selenio, hierro). Además, también encontramos en el ajo **la alicina**, un compuesto de azufre con grandes propiedades medicinales capaces de **destruir células cancerígenas**.

Pero ojo: si el ajo se cocina, la alicina desaparece. Por ello, **se recomienda comer el ajo crudo**. También, al igual que el agua con limón, se recomienda tomar un diente de ajo en ayunas.

Un consejo para comer ajo crudo sin odiarlo en el intento: puedes cortarlo en dos trocitos, situarlo en la lengua y beberlo sin masticar como si se tratara de un suplemento alimenticio.

También puedes añadirlo como extra a las clásicas tostadas con tomate para desayunar o preparar recetas tan sabrosas como gazpacho, salsa al pesto o salsa alioli.

Nos encontramos en tiempos víricos y **prepararnos con alimentos inmunológicos** debería ser nuestra mejor defensa. Estos son solo algunos de los alimentos que protegen tu sistema inmune aunque también se encuentran los siguientes:

Arándanos, el pimiento rojo, la cúrcuma, las almendras, los champiñones, las espinacas, pescados ricos en Omega 3 como el salmón, las aves de corral como el pollo, el jengibre, el kéfir, entre otros. Esta es nuestra lista de la compra para el sistema inmune y tú ¿tienes la tuya?

