



**Alimentos que fortifican el sistema  
inmunológico frente a la pandemia del  
Coronavirus (covid 19).**

**MSc. Maria del Carmen Batlle Almodóvar  
Centro Nacional de Genética Médica**



# Introducción

---

- La nutrición es un pilar fundamental para la salud y el desarrollo, es un aliado indispensable para reducir el riesgo de sufrir enfermedades no transmisibles - como la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares- y prolongar la vida. En estos momentos nos encontramos inmersos en los problemas de salud relacionados con la pandemia que azota nuestro planeta, por el Coronavirus (Covid 19).
- Como manifestación clínica, generalmente se presenta una Infección Respiratoria Aguda (IRA) del tracto respiratorio superior y neumonías. En el caso de esta pandemia se han agravado estas manifestaciones clínicas en los pacientes con enfermedades crónicas tales como el asma, la hipertensión, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.

# Objetivo

---

- Identificar los alimentos más adecuados para el reforzamiento del sistema inmunológico en la población, especialmente en pacientes con diagnóstico de enfermedades crónicas no transmisibles.

# Métodos

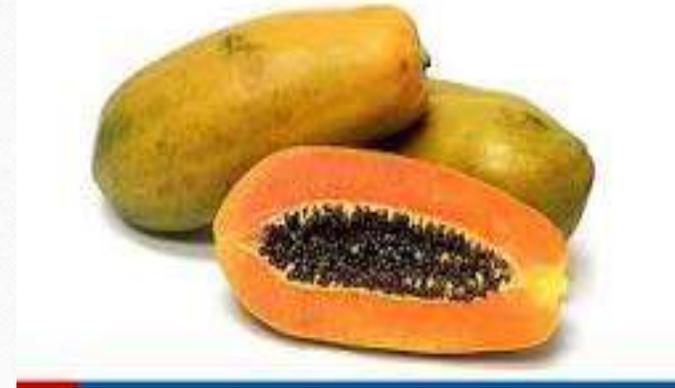
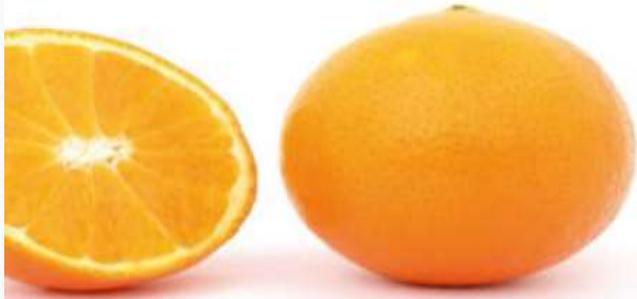
---

- Se realizó una investigación teórica relacionada con temas de nutrientes básicos y sistema inmunológico, bioquímica, virología y se consultaron bases de datos como Pubmed y Science Direct. Se realizaron búsquedas por las palabras clave: “nutrición e inmunología”, “enfermedades virales y nutrición” y “alimentos y bioquímica”.

# Resultados



- Se identificaron grupos de alimentos que refuerzan el sistema inmunológico frente a las enfermedades respiratorias virales, entre ella la covid 19.
- Existe un variado grupo de nutrientes que ayuda a fortalecer todas las células que actúan como defensas en nuestro cuerpo. Entre ellos se encuentran: vegetales y frutos rojo-anaranjados, aves de corral. espinacas, arándanos, té verde y germen de trigo.
- También es importante señalar que los frutos secos tales como almendras, mariscos, maníes y nueces; aportan omega 3, proteínas, zinc y calcio.



## Vegetales y frutos rojo-anaranjados

Pimientos, tomates, fruta bomba, mamey, así como cítricos tales como: limones, naranjas, pomelos o mandarinas, estimulan- gracias a la vitamina C- la producción de glóbulos blancos, claves para combatir infecciones. La vitamina C es un dador de electrones y, por lo tanto, un agente reductor, de ahí su acción antioxidante.

La vit C. se clasifica como una vitamina hidrosoluble, el organismo humano no la produce ni la almacena por sí mismo. Por esta razón, es preciso ingerir alimentos que la contengan todos los días.



## PROPIEDADES INMUNOLOGICAS

- El zinc ejerce una multitud de efectos sobre numerosos tipos de células inmunitarias, y tiene un efecto directo sobre el número y la función de los macrófagos, especialmente en su función fagocítica.

## ALTO CONTENIDO DE ZINC

- Cangrejos, mejillones, crustáceos, presentan un alto contenido de zinc que ayuda a levantar el sistema inmunológico.
- El Zn está implicado en la defensa Citosólica contra el estrés oxidativo causado por ROS que son producidos y liberados por los macrófagos.



## Aves de Corral



- Cuando los virus invaden tejidos del tracto respiratorio superior, el cuerpo responde provocando una inflamación. Los glóbulos blancos acuden al rescate trasladándose a la zona inflamada y se defienden causando mucosidades.
- El pollo y el pavo presentan una alta concentración de vitamina B6 (vit. hidrosoluble) y esta vitamina juega un papel importante en muchas de las reacciones químicas que produce el organismo.

## Té verde

- Su contenido en flavonoides y la presencia en esta planta de epigallocatechin gallate (EGCG), un antioxidante aún más potente que los referidos flavonoides, es lo que convierte al té verde en una infusión muy beneficiosa ante las infecciones virales, ya que mejora la función inmunológica.
- Asimismo es una buena fuente del aminoácido L-teanina, que contribuye a la producción de componentes de los glóbulos blancos, que combaten los gérmenes.



# Conclusiones

---

- Es esencial mantener una alimentación balanceada y con un aporte diario de Vitamina C y el complejo B (Vitaminas hidrosolubles) la cuales se eliminan diariamente por nuestro cuerpo.
- Además, es muy importante el aporte de comestibles ricos en antioxidantes , beta carotenos y minerales como los referidos en este trabajo.
- Estos nutrientes, incrementan la capacidad del sistema inmune para combatir infecciones como la pandemia actual del coronavirus (covid 19).

Agradezco a la Master Lucia Fariñas su  
colaboración bibliográfica.