

ecorganic

APARATO RESPIRATORIO

PAUTA ELABORADA POR NUTRICIONISTAS TITULADOS

UNIVERSO ORGANIC S.L.U

Gran Vía Marqués del Turia, 49-205. 46005 VALENCIA

PROBLEMAS RESPIRATORIOS/RESFRIADOS/TOS/CONGESTIÓN NASAL

- Es importante que el sistema de defensas del organismo funcione correctamente para protegernos en caso de infección, y es aquí donde la alimentación tiene un papel importante, ya que a través de ella se estimula la función inmunológica.
- Uno de los nutrientes más importantes la Vitamina C, contribuye a prevenir el resfriado y a disminuir su duración, ya que es un nutriente que estimula las defensas del organismo. Las mejores fuentes de esta vitamina son las frutas y verduras, cuya presencia es fundamental en la dieta para combatir el resfriado. Los alimentos con mayor contenido de esta vitamina son los cítricos como la naranja, mandarina, pomelo, fresas, kiwis, mango y verduras como los pimientos y la familia de las coles.
- El déficit de otros nutrientes puede originar un debilitamiento del sistema inmune y aumentar la susceptibilidad ante cualquier infección. Entre ellos se encuentran minerales como el selenio y el zinc, los ácidos grasos omega 6 y aminoácidos como la arginina y la glutamina. Estos minerales los encontramos en alimentos como el huevo, los cereales integrales, legumbres, carne y pescados, y el zinc en fuentes alimentarias como son el hígado, el queso curado, los mariscos, legumbres, huevo, berenjenas, espárragos y frutos secos.
- Otras vitaminas que ayudan a combatir el resfriado son la Vitamina A, que protege los pulmones y garganta. Está presente en alimentos de color verde oscuro, amarillo, naranja y rojos, además del hígado o caballa. También es importante tomar alimentos ricos en Vitaminas del grupo B, beneficiosos para el sistema nervioso y que refuerzan el sistema inmune, están presentes en alimentos integrales, verduras de color verde, legumbres y setas.
- Las bacterias ácido-lácticas, presentes en los productos lácteos fermentados, como el yogur o kéfir, también aportan un efecto beneficioso sobre el sistema inmune, ya que los microorganismos actúan sobre la flora intestinal protegiéndola de virus o infecciones
- Durante el resfriado se recomienda llevar una dieta suave, a base de alimentos nutritivos y reconfortantes, nada de alimentos superfluos, ya que contribuyen a mejorar el malestar general. La alimentación debe ser variada y equilibrada.

PAUTA ELABORADA POR NUTRICIONISTAS TITULADOS

UNIVERSO ORGANIC S.L.U

Gran Vía Marqués del Turia, 49-205. 46005 VALENCIA

ecorganic

- Es importante tener una ingesta de líquidos adecuada para mantener una buena hidratación en caso de resfriado, y más cuando se tiene fiebre, así se evita que las mucosas se sequen y se favorece la fluidificación de las secreciones.
- Las bebidas calientes como caldos, sopas e infusiones pueden ser una forma apetecible y reconfortante de tomar la cantidad de líquido necesaria.
- No se recomiendan las bebidas alcohólicas o aquellas que contienen cafeína, ya que estas causan deshidratación, por lo que se recomienda no tomarlas en este caso.
- Se aconseja preparar los alimentos de forma sencilla para que sean fáciles de digerir. Las técnicas más recomendables son el hervido, la plancha, el horno, el microondas, la papillote, etc. Evitar el empleo de una cantidad excesiva de grasa, ya que puede provocar indigestión.
- La fitoterapia puede ayudar a mejorar el estado general y disminuir los síntomas del resfriado. Las infusiones a base de plantas que tengan efecto sobre las vías respiratorias son las más adecuadas, como el eucalipto, la echinácea, el sauco y la verbena entre otros, o tomar complementos alimenticios como el propóleo, que ayudan a reducir los síntomas de resfriado.

PAUTA ELABORADA POR NUTRICIONISTAS TITULADOS

UNIVERSO ORGANIC S.L.U

Gran Vía Marqués del Turia, 49-205. 46005 VALENCIA