

Los 10 alimentos que debes comer cuando te sientes enfermo

El Ciudadano · 26 de octubre de 2015



10. Vitamina D

 [alimentos-necesarios-1](#)

En la temporada de invierno hay muchos días de frío y nublados donde no recibimos sol en la piel, por eso es que nos contagiamos de gripes por no tener

suficiente de este importante nutriente en tu organismo. Muchos alimentos ahora están fortificados con vitamina D, los más notables son la mayoría de los productos lácteos, así que beber o comer de estos productos reducir las probabilidades de contraer una infección respiratoria.

9. Te



Una taza de té caliente es perfecto para cuando tenemos un resfriado. Aunque la variedad más beneficiosa es el té verde, todas las variedades hechas de la planta *Camellia sinensis* luchan contra la gripe debido a las altas cantidades de antioxidantes llamados catequinas.

8. Hongos



Los hongos están llenos de antioxidantes que actúan como una bebida deportiva energética a su sistema inmunológico. El potasio, vitamina B y fibra en ellos pueden ayudarte a vencer un resfriado.

7. Agua tibia con sal



Es ampliamente conocido que hacer gárgaras con agua salada tibia es bueno para cuando se está enfermo. La sal es hidrofílico lo que significa que extrae la humedad de una garganta inflamada y reduce el malestar. También atraviesa la garganta eliminando la mucosidad y enjuaga bacterias.

6. Hojas verdes oscuras



Muy beneficioso para su salud debido a su alto contenido de nutrientes,, verduras de hojas verdes como la col rizada, rúcula y las espinacas son especialmente beneficiosas para cuando te sientes enfermo y tu cuerpo está careciendo nutrientes.

5. Cúrcuma



Usado como antiinflamatorio y como antibiótico, la cúrcuma también puede ayudar a un malestar estomacal y a la pérdida del apetito. Añadiendo media cucharadita en una taza de leche hirviendo o añadirlo a la salsa de un plato con zanahorias o carnes magras es muy bueno para la salud.

4. Arándanos



Los arándanos están llenos de antocianina, un antioxidante de gran alcance que le da a los arándanos sus colores azules o púrpuras brillantes. sus antioxidantes también refuerzan el sistema inmunológico y la salud de tu cerebro también.

3. Echinacea



La equinácea se consume más comúnmente en forma de té o suplemento. Estas flores aumentan la cantidad de glóbulos blancos que pueden ayudar a tu cuerpo a combatir las infecciones.

2. Miel



La miel, además de ser algo rico y realmente gustosa para comer cuando te sientes enfermo, ayuda a aliviar una garganta rasposa y estimula tu sistema inmunológico.

1. Comida picante



alimentos-necesarios-10

Si te gustan los ajíes y el curry, alégrate! Son buenos para que puedas comer cuando estás enfermo, pero cuidado! sólo para un resfriado con congestión nasal y no para cuando tienes un malestar estomacal. El calor de la comida picante puede dañar el estómago y el sistema digestivo.

Vía: <http://www.10puntos.com>

Fuente: El Ciudadano