

¿Cuáles son los alimentos antigripales?

El Ciudadano · 1 de octubre de 2018

Cuando se reducen las toxinas provocadas por la infección se fortalece el sistema inmune



Existen alimentos que poseen **cualidades antivirales y bactericidas**, lo que ayuda a quien los consume a aumentar sus defensas. Estos también pueden ayudar a combatir los síntomas de infecciones que se ven reducidos con el consumo de productos que contengan.

Además, sus **propiedades antioxidantes** permiten reducir las toxinas provocadas por la infección, fortalecer el sistema inmune y ayuda a reducir el tiempo del resfriado o la gripe.

Entre los alimentos curadores se encuentran **la cebolla, el ajo y las legumbres** que aumentan las defensas del organismo y actúan como antigripales naturales, según estudio del Instituto Tecnológico Agroalimentario (AINIA) de España que también señala que **la remolacha, el brócoli, las coles de Bruselas y los cereales contienen esas propiedades.**

Los que tienen vitamina son los contenedores de antioxidantes

Los nutricionistas destacan que consumir estos alimentos garantiza “una **dieta saludable** y equilibrada” ayuda al organismo a estar preparado para “prevenir y combatir” una gripe o un resfriado.

Las recomendaciones de los especialistas miran hacia el consumo de alimentos ricos en vitamina C, como **la naranja, los limones y toronjas**; las verduras de hojas verdes oscuras como las coles o el brócoli; y los que tienen vitamina A, como la zanahoria, el hígado o pescados como la caballa, que tienen propiedades antioxidantes.

Aunado a esto, la ingesta de líquidos juega un papel importante y es otra práctica que no debe descuidarse, porque beber suficiente agua o jugos con propiedades antioxidantes como la naranja y el tomate, ayuda a evitar **la deshidratación, la eliminación de mucosidad y a disminuir las toxinas.**

Debes dar a tu cuerpo los alimentos que necesita

Una dieta balanceada acondiciona mejor el organismo si en el plato se encuentran todos los grupos de alimentos, pero además, es útil a nuestras necesidades específicas. **Comer no sólo debe estar destinado a saciar el apetito**, sino brindarle a tu cuerpo todo lo que necesita para funcionar correctamente, son los consejos que brindan los especialistas.

Sigue leyendo...

<https://www.elciudadano.cl/alimentacion/investigador-determinar-veracidad-sobre-alimento-carcinogenicos/07/01/>

<https://www.elciudadano.cl/salud/conozca-los-alimentos-que-contienen-calmante-natural/07/30/>

Fuente: [El Ciudadano](#)