

Make a Difference in Someone's **Career Path!**



oCExcelsior.com

Portada | Actualidad | Entretenimiento | Deportes | Inmigración | Salud | Cocina | Negocios | Viajes | Tradición

29-01-2007 Publicidad y ventas | Editorial [OCCarFinder.com](#) | [OCJobFinder.com](#) | [OCRealEstateFinder.com](#)

Portada / Cocina

Excelsior

COCINA

CON SABOR A SALUD

Recetas para alargar la vida

Si quiere evitar desde los catarros e infecciones hasta el infarto o el cáncer, refuerce su inmunidad natural.

Por Ricardo Goncebat - EFE

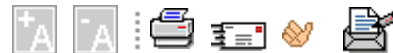
El sistema inmunológico protege a nuestro organismo de una amplia variedad de agentes infecciosos, desde bacterias, virus y hongos hasta parásitos y otras sustancias extrañas, que pueden desencadenar enfermedades más o menos graves. Para que este escudo funcione bien, hay que alimentarlo bien.

Las denominadas defensas orgánicas, son capaces de identificar al agente agresor e iniciar una cascada de respuestas encaminadas a contenerlo y eliminarlo. Además de atacar a los distintos microorganismos que nos invaden, arremeten contra las células que se degeneran y pueden producir distintos cánceres.

Cuánto más se consigue mantener a punto y en un nivel elevado este sistema defensivo, más se neutraliza o evita la agresión de los agentes infecciosos. Y para reforzar esa protección natural, nada mejor que seguir una alimentación rica en las vitaminas, minerales, proteínas y nutrientes aliados del sistema inmunitario.

Para el doctor Gregorio Mariscal Bueno, médico experto en dietética y nutrición, "tan importante como conocer los nutrientes que potencian la inmunidad es saber como preparar los platos para reducir al mínimo las pérdidas de sus cualidades nutritivas y aprovechar sus vitaminas, minerales y ácidos grasos al máximo".

Para conseguirlo, el experto recomienda aprovechar el caldo de la cocción, que contiene los nutrientes que se desprenden de los alimentos al cocerse, y utilizar una tapadera, para recuperar el vapor condensado, rico en elementos nutritivos.



Las verduras contienen una buena cantidad de folatos. (EFE)

ULTIMAS F



BUEN APE

El Pollo de



Santa Ana

REVENTON

TheBlue B



la noche.

COCINA CI



La nueva co
abre al mun

DESDE EL

“Es mejor cocinar al vapor que hervir los alimentos, porque así se pierden pocos minerales, oligoelementos y vitaminas”, señala.

La más mínima deficiencia en cualquiera de los nutrientes que mantienen las defensas en alto, reduce su capacidad de combatir a los invasores externos y venenos internos. Para evitarlo hay que incluir regularmente en la dieta los alimentos que los contienen:

Vitamina A, protección

antiinfecciosa. Al mantener saludables las membranas mucosas de los ojos, nariz, boca, pulmones y tracto gastrointestinal, forma una barrera contra las bacterias y virus que invaden el organismo, además de cumplir un papel importante en la producción de los anticuerpos que luchan contra los invasores externos. Si no recibe la suficiente, el cuerpo puede disminuir la producción de las células inmunológicas y se eleva el riesgo de padecer cáncer. Se obtiene de los alimentos de origen animal y de los carotenoides, unas sustancias vegetales que el cuerpo convierte en vitamina A. Otras fuentes son las frutas y verduras de color verde oscuro y naranja brillante, así como las ostras, la mantequilla, la leche entera y las yemas de huevo.



Las frutas y verduras de color verde oscuro y naranja brillante contienen vitamina A. (EFE)



Pupusas, c
y distintas

Folatos, amigos de los anticuerpos. Donde quiera que las células se multipliquen rápidamente, allí están implicados estos compuestos derivados del ácido fólico, una vitamina B. Los folatos contribuyen a producir anticuerpos, las sustancias defensivas que reaccionan contra los elementos atacantes de nuestro organismo, causando una respuesta inmunitaria, además de prevenir las infecciones. Abundan en las espinacas, la col rizada, los nabos verdes y la lechuga romana, así como en los espárragos, judías y legumbres, zumo de naranja, cacahuets y fresas. El ácido fólico también está presente en los panes, cereales y pastas enriquecidos con esta vitamina.

Vitamina C, el tónico inmunitario. Cuando una persona sufre estrés físico, una infección, fiebre, corre más de 8 kilómetros por día, o se expone a temperaturas bajas, el ácido ascórbico ayuda a su cuerpo a fabricar fagocitos, una células que atrapan y digieren las partículas nocivas o inútiles para el organismo, así como tiroxina: una hormona que acelera la acción de las células T, encargadas de reconocer a los organismos invasores.

Además, la vitamina C es un antioxidante, que nos protege del daño celular que puede conducir al cáncer o a los trastornos cardiovasculares. El zumo de naranja, el kiwi, el brécol y las fresas aportan cantidades considerables de este compuesto.

Vitamina E, activa las defensas. El tocoferol ayuda al cuerpo a producir anticuerpos y a que las células T ataquen a los microorganismos invasores. Una deficiencia leve de vitamina E deteriora la respuesta inmunitaria, mientras que una dosis extra de tocoferol parece potenciarla. Además, este nutriente es un potente antioxidante. Las semillas de girasol, las almendras, las nueces y los granos integrales, las aves, el pescado, los huevos, el aderezo de las ensaladas, el aguacate, el brécol, los aceites vegetales y la margarina, contienen abundante tocoferol.

Cobre, amigo de las células.

Participa en la maduración de los glóbulos rojos, de las células linfáticas

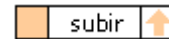
que intervienen en las reacciones inmunitarias y las células sanguíneas que repelen las infecciones bacterianas. Incluso una carencia leve de cobre reduce la producción de células inmunitarias y daña su capacidad de matar a los microorganismos invasores. El hígado de vaca o pollo; las semillas de girasol, así como las judías, los cangrejos, ostras, cereales, nueces, frutas y los riñones, contienen cantidades apreciables de este mineral.



Las aves, el pescado, los huevos, el aderezo de las ensaladas, el aguacate y el brécol contienen abundante tocoferol. (EFE)

Magnesio: regula el tráfico inmunitario. Imprescindible para la actividad de más de 300 enzimas, este mineral influye en el funcionamiento, desarrollo y distribución de las células inmunitarias, aunque buena parte de la gente no suele consumir el suficiente a través de la alimentación. Las verduras de hoja verde oscuro, espinacas, frutos secos, plátanos, legumbres, granos y productos integrales, y el chocolate, son buenas fuentes.

Zinc, para la mantener las defensas. Este micromineral ayuda a que las células se reproduzcan, una función crucial, tanto para repeler un catarro o una gripe, como para prevenir un cáncer o trastorno coronario. Los mariscos, como la ostra o el cangrejo, las carnes rojas, los cereales integrales, así como las legumbres, semillas de girasol, cacahuetes, el hígado de cerdo y vaca, y la pasta de soja, lo contienen en abundancia.



[Mapa del sitio](#) / [Políticas de Privacidad](#) / [Términos legales](#)