¿Qué debes comer luego de superar el Coronavirus?

En época pandémica, mantener el sistema inmunológico fuerte tiene que ser una prioridad para todas las personas. En caso de que alguien se contagie por el Covid-19, existen alimentos que ayudan a mantener las defensas fuertes y hacerle frente al virus.

Ojo, no hay ningún alimento que prevenga que puedas contraer el nuevo coronavirus, solo estos que estás por ver te ayudarán a que, de contraer el virus, te pueden ayudar a superarlo rápido y eficazmente.

Vitamina C, Vitamina B 3, Vitamina A, Vitamina D, Ácido Fólico y Omega 3.

Una dieta rica en proteínas, frutas y verduras puede ayudar a un paciente a recuperarse de un contagio. Un patrón alimentario saludable es fundamental para fortalecer las defensas y la respuesta del organismo ante el virus.

Alimentos con vitaminas C deben ser fijos en la dieta, ya que, además de ser un potente antioxidante, ayuda a reforzar el sistema inmunológico. Ayudará a aliviar los síntomas del resfriado y a acortar su duración. Algunos de los alimentos que la contienen son el kiwi, la naranja, el pimiento rojo, el perejil, así como también la carne roja, el pescado, los tomates, el pollo o los huevos son algunos de los alimentos ricos en Vitamina B3, necesaria para mantener un sistema fuerte.

Rubros con vitamina A benefician la formación y el mantenimiento de los tejidos óseos y blandos, los de las membranas mucosas, los de los dientes, y se puede encontrar en la leche, la mantequilla, el queso cheddar, la lechuga o la auyama, entre otros.

Ácido fólico y Omega 3

El ácido fólico ayuda a crear glóbulos blancos, su ausencia en el organismo conduce a que disminuya la producción de éstos y que uno esté más susceptible a las infecciones (catarros, gripes…) Las mejores fuentes de ácido fólico son las legumbres, el arroz, el pan, el brócoli o los cereales.

El Omega 3 se trata de un nutriente que mejora las defensas, a la vez que aporta más energía a quien lo ingiere. Entre los

productos con más niveles de Omega 3 se encuentran los pescados, especialmente los azules; también se puede hallar Omega 3 en el aguacate, en los frutos secos o en la avena, entre algunos otros.

Con información del Nuevo Herald