

IMMUNE FOOD SOLUTIONS

The Ultimate Immunity Boosting
Diet For Health & Longevity



Copyright - Todos los derechos reservados.

En ningún caso es legal la reproducción, duplicación o transmisión de cualquier parte de este documento, ya sea por medios electrónicos o en formato impreso. La grabación de esta publicación está estrictamente prohibida y no se permite el almacenamiento de este documento a menos que se cuente con la autorización por escrito del editor. Todos los derechos reservados.

La información proporcionada en este documento se declara veraz y coherente, por lo que cualquier responsabilidad, en términos de falta de atención o de otro tipo, por cualquier uso o abuso de cualquier política, proceso o instrucciones contenidas en el mismo, es responsabilidad única y absoluta del lector receptor. En ningún caso se podrá imputar al editor ninguna responsabilidad legal o culpa por cualquier reparación, daño o pérdida monetaria debida a la información aquí contenida, ya sea directa o indirectamente. Los autores respectivos son dueños de todos los derechos de autor que no son propiedad del editor.

Aviso legal:

Este libro está protegido por derechos de autor. Es sólo para uso personal. No puede modificar, distribuir, vender, utilizar, citar o parafrasear ninguna parte o el contenido de este libro sin el consentimiento del

autor o propietario de los derechos de autor. Se emprenderán acciones legales si se incumple esto.

Aviso de exención de responsabilidad:

Tenga en cuenta que la información contenida en este documento tiene únicamente fines educativos y de entretenimiento. Se ha hecho todo lo posible para proporcionar una información completa, precisa, actualizada y fiable. No se ofrecen garantías de ningún tipo, ni expresas ni implícitas. Los lectores reconocen que el autor no se dedica a prestar asesoramiento legal, financiero, médico o profesional.

Al leer este documento, el lector acepta que bajo ninguna circunstancia somos responsables de cualquier pérdida, directa o indirecta, en la que se incurra como resultado del uso de la información contenida en este documento, incluyendo, pero no limitado a, - errores, omisiones o inexactitudes.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Introducción	5
Capítulo 1: El problema de la inmunidad - Una visión general .	7
¿Cómo funciona el sistema inmunitario?	10
¿Qué afecta al sistema inmunitario?	10
Formas de reforzar la inmunidad	12
La inmunidad y su edad	13
Capítulo 2: Nutrición para el sistema inmunitario	15
La desnutrición y su papel en la baja inmunidad	17
Carencias de micronutrientes	19
Una visión general de los superalimentos.....	20
Capítulo 3: Fitoquímicos e inmunidad	23
¿Qué son los fitoquímicos?	25
Los fitoquímicos más beneficiosos.....	25
Capítulo 4: Antioxidantes y salud inmunológica	28
¿Qué son los antioxidantes?	29
¿Qué alimentos contienen antioxidantes?	32
Capítulo 5: Polisacáridos: mejora del bienestar	35
¿Qué son los polisacáridos?.....	36
Los polisacáridos más comunes	37
¿Cómo puedo añadir polisacáridos a mi dieta?	38
Capítulo 6: Los alimentos vegetales y su lucha contra el cáncer	
Propiedades	41
El cáncer y el sistema inmunitario	42
Los alimentos vegetales y su papel en la lucha contra el cáncer	43
¿Qué alimentos vegetales debo incluir en mi dieta?.....	44
Capítulo 7: El omega 3 ayuda a combatir las enfermedades ...	47
¿Qué es el Omega-3?	48

Neutralizar la inflamación.....	49
Buenas fuentes dietéticas de Omega-3	50
Capítulo 8: Los prebióticos y su inmunidad	52
El papel del intestino en la inmunidad	53
¿Qué son los prebióticos y cómo pueden ayudar?	56
¿Cómo se pueden añadir prebióticos a la dieta?	57
Capítulo 9: Los probióticos y el intestino.....	64
¿Qué son los probióticos?	66
¿Cómo pueden los probióticos mejorar la inmunidad?	68
¿Cómo puedo incluir más probióticos en mi dieta?	68
Capítulo 10: Los 10 mejores alimentos para aumentar la inmunidad que debe añadir a su dieta	73
Conclusión	81

Introducción

Todos somos conscientes de lo importante que es llevar una dieta saludable para mantener y apoyar la salud y el bienestar general. Sin embargo, es demasiado fácil pasar por alto el papel que pueden desempeñar los alimentos para reforzar nuestro sistema inmunitario y ayudarnos a resistir las enfermedades.

Todos sabemos que si comemos muchas frutas y verduras, así como alimentos con un alto contenido en vitaminas y minerales, podemos asegurarnos una mejor calidad de vida, con menos riesgo de enfermarse por desnutrición u obesidad. Sin embargo, con demasiada frecuencia no nos damos cuenta de que necesitamos comer los tipos de alimentos adecuados para mantener altos nuestros niveles de inmunidad.

Sin una dieta adecuada y saludable, podemos empezar a enfermarnos y a sufrir una serie de problemas médicos. En este libro, por tanto, analizamos los alimentos que deberíamos consumir para conseguir una inmunidad óptima y cómo pueden ayudar a nuestro cuerpo a combatir las enfermedades. También estudiamos las formas de combinar esos alimentos para crear la dieta definitiva que refuerce la inmunidad y nos

permita tener una vida más larga y saludable.

Siga leyendo para descubrir más sobre lo que debería añadir a su dieta diaria y los diferentes beneficios que esos alimentos podrían aportar a su salud y bienestar. Con los consejos que contiene este libro, descubrirá que es más fácil de lo que imaginaba crear la mejor dieta posible para reforzar su inmunidad y proporcionarle una resistencia óptima a las enfermedades y dolencias.

D:
LLI
I
A.
c(
uc



LA INMUNIDAD PROBLEM Δ



Capítulo 1: El problema de la inmunidad - Una visión general

El sistema inmunitario desempeña un papel fundamental en el organismo, manteniéndolo a salvo de los microorganismos que pueden causar enfermedades. Si los gérmenes logran invadir tu cuerpo, puedes enfermarte. Por eso, encontrar formas de intervenir en este proceso y dar un impulso a tu inmunidad no podría ser más importante.

Sin un sistema inmunitario fuerte, el resultado es una enfermedad. Aunque algunas de las enfermedades, como el resfriado común, pueden ser leves y fáciles de superar, otras pueden ser mucho más graves e incluso poner en peligro la vida. Entonces, ¿cómo es posible mejorar su inmunidad?

La idea de reforzar el sistema inmunitario es muy atractiva, pero durante generaciones ha sido difícil encontrar la manera de hacerlo. Esto se debe a que el sistema inmunitario no es una entidad única, sino un sistema completo que requiere armonía y equilibrio para funcionar eficazmente. Incluso hoy en día, los

investigadores siguen sin saber cómo se interconecta la respuesta inmunitaria, y

no se ha demostrado científicamente ninguna relación directa entre la mejora de la función inmunitaria y el estilo de vida.

Sin embargo, eso no significa que el efecto de su estilo de vida en su inmunidad no sea intrigante. Los investigadores han estudiado el efecto de una serie de factores en las respuestas inmunitarias de los seres humanos y recomiendan que la mejor línea de defensa en lo que respecta a su inmunidad es elegir una dieta saludable. Esto mantendrá de forma natural su sistema inmunitario lo más fuerte posible.



¿Cómo funciona el sistema inmunitario?

Su sistema inmunitario es la defensa de su cuerpo frente a las infecciones, ya que ataca a los gérmenes y le mantiene sano.

El sistema inmunitario contiene leucocitos o glóbulos blancos, que desempeñan un papel fundamental en la destrucción de organismos invasores. Cuando el cuerpo detecta sustancias extrañas, conocidas como antígenos, el sistema inmunitario se esfuerza por reconocerlas y erradicarlas.

Cuando su sistema inmunitario es fuerte, puede identificar estas amenazas potenciales rápidamente y eliminarlas antes de que tengan la oportunidad de causarle un malestar. Sin embargo, si tu inmunidad se ve comprometida por cualquier motivo, corres el riesgo de enfermarse y padecer una enfermedad causada por los antígenos que han invadido tu cuerpo.

¿Qué afecta al sistema inmunitario?

Hay una serie de factores que afectan al sistema inmunitario. Entre ellos se encuentran:

- Estrés: si estás sometido a episodios prolongados de estrés intenso, tu inmunidad se ve afectada. El estrés aumenta el

cortisol

en el cerebro. Esto perjudica el funcionamiento de las células T que combaten la infección.

- Soledad: si te sientes solo, tu inmunidad puede verse afectada. El aumento de la ansiedad que provoca la soledad suprime el sistema inmunitario.
- Llevar un estilo de vida sedentario: si se pasa demasiado tiempo sentado y se evita el ejercicio, el cuerpo tiene dificultades para combatir las infecciones.
- Ejercicio excesivo: si bien una vida sedentaria afecta a su sistema inmunitario, también lo hace el ejercicio extremo. El síndrome de sobreentrenamiento es debilitante y hace que tu cuerpo sea más vulnerable a las enfermedades.
- Nicotina: la exposición a la nicotina, ya sea a través de los cigarrillos normales o del vapeo, puede dañar su inmunidad. Esto se debe al aumento de los niveles de cortisol que genera la nicotina, junto con una reducción de la formación de anticuerpos de células B.
- Radiación UV: los dañinos rayos ultravioleta pueden debilitar su sistema inmunitario, afectando a las células que desencadenan las respuestas inmunitarias y disminuyendo sus defensas.
- Dieta: si comes alimentos poco saludables como grasas saturadas, azúcar y sal, corres el riesgo de padecer obesidad. Esto repercute en su inmunidad al reducir la función y el número de glóbulos blancos necesarios para combatir las infecciones.

- Alcohol: el consumo excesivo de alcohol reduce la respuesta inmunitaria a cualquier patógeno invasor. El acetaldehído, el principal metabolito del alcohol, deteriora los pulmones

El alcohol también afecta negativamente al proceso de descomposición y ataque de los virus y las bacterias, lo que aumenta el riesgo de infección. El alcohol también afecta negativamente al proceso de descomposición y ataque de virus y bacterias del organismo, lo que aumenta el riesgo de infección.

- Duelo: un acontecimiento trágico puede debilitar la respuesta inmunitaria al potenciar las hormonas y sustancias químicas nerviosas que aumentan el riesgo de infecciones víricas. El duelo se ha relacionado con desequilibrios inmunitarios y una mayor respuesta del cortisol.

Formas de reforzar la inmunidad

La medicina moderna ha reconocido que el cuerpo y la mente tienen un fuerte vínculo. Muchas enfermedades se han relacionado con el estrés emocional, y se ha demostrado que el estrés afecta negativamente a la función inmunitaria. Por lo tanto, una forma de mejorar su inmunidad es intentar limitar el estrés en su vida. Practique técnicas de atención plena y reducción del estrés, como el yoga o la meditación, para ayudar a aumentar su resistencia a las enfermedades. Hacer ejercicio moderado con regularidad también le ayudará a dar un impulso natural a su inmunidad.

El sistema inmunitario necesita una buena alimentación regular para funcionar correctamente. Los científicos saben desde hace tiempo que las personas desnutridas son más vulnerables a las infecciones.

Las deficiencias de micronutrientes como el selenio, el zinc, el ácido fólico, el hierro y las vitaminas E, B6, C y A pueden alterar su respuesta inmunitaria. Por lo tanto, asegurarse de consumir una cantidad suficiente de estos nutrientes es imprescindible para reforzar la inmunidad.

Es posible comprar suplementos que pueden reforzar tu inmunidad, pero lo mejor es intentar conseguirlo con una dieta más saludable.

La inmunidad y su edad

La mayoría de nosotros somos conscientes de que, a medida que envejecemos, experimentamos más enfermedades y corremos más riesgo de contraer cualquier virus que exista. Sin embargo, no siempre reconocemos por qué es así.

Cuando envejecemos, experimentamos una reducción de la respuesta inmunitaria y esto, a su vez, provoca más infecciones y enfermedades.

Aunque algunas personas envejecen y permanecen sanas, se ha demostrado que los ancianos corren más riesgo de contraer enfermedades infecciosas. En las personas mayores, se ha demostrado una conexión entre la inmunidad y la nutrición.

Las personas mayores suelen comer menos, en general, y tienen una dieta menos variada.

Esto puede conducir a la malnutrición de micronutrientes, que se sabe que reduce la inmunidad. Por lo tanto, es imperativo que los ancianos

asegurar una dieta sana y equilibrada para protegerse de las enfermedades. Con una dieta rica en vitaminas, minerales y otros nutrientes importantes, es posible disfrutar de un estilo de vida saludable hasta la vejez.

III
I
A.
C
C
u

2

NUTRICIÓN
PARA
SU
INMUNIDAD
SYSTEM
A



Capítulo 2: Nutrición para el sistema inmunitario

Todos hemos oído el dicho "somos lo que comemos". Esto es especialmente cierto cuando se trata de su sistema inmunológico. Las investigaciones han demostrado que si comes bien, tu sistema inmunitario se beneficiará.

Su sistema inmunitario necesita una buena nutrición para funcionar correctamente, y si está desnutrido, tiene una deficiencia de micronutrientes o no recibe suficientes alimentos para mantenerse sano, no sólo se resentirá su bienestar general, sino que su inmunidad también caerá en picado. Las personas que siguen una dieta de baja calidad son incapaces de mantener un sistema inmunitario sano. Como resultado, tienen más posibilidades de desarrollar problemas de salud continuos, así como enfermedades de corta duración.

No sólo se está poniendo en riesgo de padecer tos, resfriados, gripe y otras afecciones relativamente menores, sino que también es más probable que se desarrollen problemas médicos

más graves como la diabetes, la hipertensión o el cáncer. Por tanto, conocer la relación entre

la nutrición y la inmunidad es imprescindible para que pueda tomar medidas para mejorar su dieta y, por tanto, su bienestar general.

La desnutrición y su papel en la baja inmunidad

Si tu cuerpo no recibe suficiente nutrición, el número de glóbulos blancos disminuye, y esto dificulta la lucha contra las enfermedades y la curación de las mismas.

Cuando estás desnutrido, tu cuerpo no puede recuperarse por completo, ya que las heridas requieren proteínas, energía, minerales y vitaminas para curarse por completo. Además, si estás desnutrido tienes un mayor riesgo de padecer cáncer y te costará tolerar la quimioterapia necesaria para tratarlo. Por supuesto, si estás desnutrido también tendrás un mayor riesgo de infecciones y enfermedades.

Aunque tendemos a pensar que la desnutrición es algo que sólo ocurre en los países en desarrollo, de hecho, hay un número sorprendente de personas en los EE.UU. y otras naciones desarrolladas que están desnutridas debido a la falta de

nutrientes adecuados en su dieta. Aunque físicamente puedan comer lo suficiente,

Desgraciadamente, no eligen los alimentos adecuados que les proporcionen la nutrición que necesitan. Elegir alimentos procesados, repletos de azúcares y grasas o con ingredientes artificiales es una forma segura de desnutrirse con el tiempo.



Puede que creas que es imposible que sufras desnutrición porque haces tres comidas al día, pero si el contenido de esas tres comidas no es equilibrado y no contiene los componentes adecuados, puede que te estés muriendo de hambre.

Deficiencias de micronutrientes

El cuerpo humano necesita tanto macronutrientes como micronutrientes para lograr una salud y un bienestar óptimos. Como puede adivinar por su nombre, los macronutrientes deben consumirse en mayor cantidad que los micronutrientes. El cuerpo humano sólo necesita una pequeña cantidad de micronutrientes para funcionar bien.

Estos minerales y vitaminas sólo deben consumirse en pequeñas cantidades. Sin embargo, si no se consumen esas pequeñas cantidades, se corre un riesgo mucho mayor de padecer enfermedades, y el sistema inmunitario notará sin duda el impacto negativo. Por lo tanto, es esencial que te asegures de elegir alimentos que contengan una gran cantidad de minerales, vitaminas y micronutrientes esenciales para mantenerte en forma y sano y para que tu inmunidad esté en un nivel óptimo.

Hay cerca de 30 minerales y vitaminas que el cuerpo no puede fabricar en cantidades suficientes. Son los llamados micronutrientes esenciales. Si no se consumen suficientes alimentos que contengan minerales, vitaminas y otros compuestos clave, se corre un mayor riesgo de padecer algunas enfermedades importantes como el cáncer, la diabetes de tipo

II, la osteoporosis y las enfermedades cardíacas.

La mejor manera de asegurarse de obtener suficientes micronutrientes es seguir una dieta equilibrada que contenga muchas legumbres, verduras, frutas, cereales integrales y fuentes de proteínas magras, junto con grasas saludables como el aceite de oliva y los frutos secos.

Hay cinco micronutrientes esenciales que desempeñan un papel fundamental en el mantenimiento de la inmunidad. Son la vitamina C, la vitamina B6, la vitamina E, el zinc y el magnesio. Se pueden añadir a la dieta de muchas maneras:

- Vitamina B6: comer más pollo, plátanos, cereales, patatas con piel y lomo de cerdo
- Vitamina C: consume cítricos, tomates, kiwis, brócoli y pimientos dulces
- Vitamina E: consume aceite y semillas de girasol, aceite de cártamo, almendras y mantequilla de cacahuete
- Magnesio: comer semillas, frutos secos, legumbres y trigo integral
- Zinc - comer jarrete de ternera, carne de pavo oscura y ostras

Una visión general de los superalimentos

En los últimos años, es posible que haya oído hablar de los superalimentos en los medios de comunicación. Estos alimentos se promocionan como lo más nuevo y lo mejor cuando

cuando se trata de mantenerse en condiciones óptimas. Puedes mantener tu cuerpo sano y lleno de energía comiendo superalimentos que se sabe que mejoran tu inmunidad, pero ¿qué son estos superalimentos, y qué hacen para ayudar a impulsar tu salud y bienestar general?

Los superalimentos son alimentos conocidos por contener una cantidad especialmente alta de minerales, antioxidantes y vitaminas. Con una concentración de nutrientes tan elevada, son ideales para mejorar la inmunidad. Los componentes que contienen trabajan juntos para dar a su sistema inmunológico una valiosa ayuda para que pueda funcionar al máximo nivel posible.

Algunos de los superalimentos conocidos por reforzar el sistema inmunitario son:

- Ajo
- Jengibre
- Bayas de Goji
- Semillas de chía
- Matcha
- Kale
- Arándanos

Por supuesto, estos no son los únicos superalimentos que existen, pero están entre los que han demostrado en la investigación científica que tienen un impacto positivo en su salud general, bienestar e inmunidad.

Añadiendo algunos o todos los alimentos mencionados a su dieta diaria, es posible dar a su sistema inmunitario un poco más de ayuda para hacer su trabajo y combatir las amenazas invasoras que encuentra en forma de bacterias y virus cada día. Con este poder adicional, puede mantenerse más sano durante más tiempo y asegurarte de que no sucumbes a enfermedades que podrían hacerte mal a corto o largo plazo.

III
I
A
C
C
u

B

FITOQUÍMICA E INMUNIDAD



Capítulo 3: Fitoquímicos e inmunidad

Se ha demostrado que los fitoquímicos tienen un impacto importante en la función inmunitaria y el bienestar general. Sin embargo, muchas personas desconocen su existencia. A diferencia de los superalimentos, los antioxidantes y otros alimentos que promueven la salud, los fitoquímicos han recibido poca atención de los medios de comunicación. Por lo tanto, a menudo se pasan por alto, incluso por aquellos que están dispuestos a dar a su salud un impulso muy necesario.

De hecho, los fitoquímicos se han investigado durante décadas, pero sólo recientemente se han estudiado en humanos. Sin embargo, los hallazgos han demostrado que estas sustancias químicas naturales de las plantas podrían tener un efecto positivo importante en su bienestar e inmunidad. Así que merece la pena saber más sobre ellas y cómo añadirlas a su dieta diaria. Esto favorecerá el funcionamiento de su sistema inmunitario y le ayudará a protegerse de los daños.

¿Qué son los fitoquímicos?

Los fitoquímicos son sustancias químicas de las plantas que se producen de forma natural y, cuando se consumen, se ha demostrado que interactúan con el sistema inmunitario en todos los niveles y lo apoyan de forma eficaz. Incluso se ha demostrado que los fitoquímicos inhiben el cáncer en cada etapa de su desarrollo, impidiendo la formación de nuevas células cancerosas, inhibiendo su crecimiento y eliminando las toxinas que pueden causar cáncer.

Incluso pueden influir en la actividad de los genes que intervienen en el desarrollo del cáncer y suprimir las hormonas que se ha demostrado que estimulan el crecimiento de ciertos tipos de cáncer. Teniendo esto en cuenta, es importante conocer los fitoquímicos más beneficiosos que podrías añadir a tu consumo diario.

Los fitoquímicos más beneficiosos

Existen varios tipos de fitoquímicos que han demostrado ser altamente beneficiosos para su inmunidad. Se ha demostrado que estas sustancias químicas bioactivas ralentizan y detienen la progresión del cáncer al inhibir la división celular, alterar la expresión génica, reducir la inflamación y el daño causado por los radicales libres e inhibir el suministro de sangre a los

tumores.

La quercetina es un flavonoide frecuentemente estudiado. Se encuentra en el té verde. Bloquea la producción de receptores hormonales, factores de crecimiento y otros componentes conocidos por promover el crecimiento del cáncer. Otros alimentos que contienen fitoquímicos que pueden ser beneficiosos para el sistema inmunitario son los aguacates, los arándanos y las granadas.

Los arándanos contienen una serie de fitoquímicos como polifenoles, glucósidos de flavanol, proantocianidinas, ácidos fenólicos y antocianinas. Estos compuestos pueden reducir la carga de su sistema inmunitario, ayudándole a mantenerse a salvo de las enfermedades.



Por su parte, los aguacates son una rica fuente de carotenoides y las granadas están repletas de ácido elágico y elagitaninos hidrolizables, ambos polifenoles.

El té negro y el ajo también han demostrado ser fitoquímicos beneficiosos. El ajo contiene metabolitos de organoselenio, mientras que el té negro contiene polifenoles como el galato de epigallocatequina-3.

Comer alimentos de distintos colores es una de las mejores maneras de beneficiarse de los fitoquímicos en su dieta. Los alimentos rojos, como los tomates, contienen licopeno, los verdes, como el brócoli, contienen glucosinolatos, y la cebolla y el ajo contienen sulfuros de alilo. Se sabe que todos estos compuestos aumentan la inmunidad de forma exponencial, por lo que debería intentar cada día asegurarse de incluir alimentos de varios colores en sus comidas para tener la mejor oportunidad de conseguir una inmunidad óptima.

Dr.
I.D.
C.C.
U

4

ANTIOXIDANTES Y
SALUD



Capítulo 4: Antioxidantes y salud inmunológica

Recientemente se ha demostrado que los antioxidantes desempeñan un poderoso papel en la mejora de la inmunidad y el bienestar general. En los últimos años, los medios de comunicación han publicado muchas noticias en las que se promocionan los antioxidantes como lo más importante y lo mejor que se puede incluir en la dieta para garantizar una salud óptima. Pero, ¿qué son y cómo funcionan?

¿Qué son los antioxidantes?

Los antioxidantes son sustancias conocidas por ralentizar o incluso prevenir el daño causado a las células del cuerpo por los radicales libres, las moléculas inestables producidas por el cuerpo en reacción a factores ambientales y otras tensiones.

Los antioxidantes pueden proceder de fuentes artificiales o naturales. Se cree que algunos alimentos de origen vegetal están repletos de antioxidantes, y los antioxidantes de origen vegetal

son una forma de fitonutrientes.

Algunos antioxidantes son producidos por el propio organismo. Estos se conocen como antioxidantes endógenos. Los que proceden de fuera del organismo se denominan antioxidantes exógenos. Se sabe que los antioxidantes protegen contra el estrés oxidativo, es decir, el daño celular causado por los radicales libres en el organismo.

Algunos de los procesos y actividades que pueden causar estrés oxidativo son

- Ejercicio excesivo
- Actividad mitocondrial
- Daños por isquemia y reperfusión
- Traumatismo tisular por lesión o inflamación
- Fumar
- Consumir alimentos procesados y refinados, edulcorantes artificiales, grasas trans y ciertos aditivos y colorantes
- Contaminación ambiental
- Exposición a drogas, pesticidas y productos químicos
- Radiación
- Ozono
- Disolventes industriales

Cuando se produce un daño celular, el resultado puede ser:

- Liberación excesiva de iones libres de cobre o hierro
- Activación de los fagocitos, uno de los tipos de glóbulos

blancos que combaten las infecciones

- Alteración de las cadenas de transporte de electrones
 - Aumento de las enzimas que generan más radicales libres
- Todos estos causan estrés oxidativo.

El estrés oxidativo está relacionado con la pérdida de visión, la aterosclerosis y el cáncer, debido a los cambios celulares causados por los radicales libres. Consumir más antioxidantes puede reducir estos riesgos.

El papel de los radicales libres

Los radicales libres son sustancias de desecho creadas por las células cuando el cuerpo reacciona a su entorno y procesa los alimentos. Cuando el cuerpo no puede eliminar los radicales libres de forma eficiente, el resultado puede ser un estrés oxidativo que daña las células y perjudica el funcionamiento del organismo.

El estrés oxidativo causado por los radicales libres está relacionado con una gran cantidad de enfermedades, como el cáncer, las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la artritis, la inmunodeficiencia, las enfermedades respiratorias, la enfermedad de Parkinson, el enfisema y otras afecciones isquémicas e inflamatorias. Cuando

se consumen suficientes antioxidantes, se neutralizan los radicales libres, lo que mejora la salud en general.

¿Qué alimentos contienen antioxidantes?

Se cree que hay cientos o incluso miles de antioxidantes. Cada uno de ellos tiene su propia función e interactúa con otros dentro del organismo para mantenerlo en buen estado de funcionamiento. Algunos ejemplos de antioxidantes son:

- Vitamina A
- Vitamina C
- Vitamina E
- Beta-Caroteno
- Luteína
- Licopeno
- Selenio
- Zeaxantina
- Manganeso

Los flavonoides, las catequinas, las flavonas, los fitoestrógenos y los polifenoles son formas de antioxidantes que se encuentran en los alimentos de origen vegetal.

Todos los antioxidantes cumplen su propia función y no pueden intercambiarse con otros. Por eso hay que llevar una dieta variada y equilibrada.

Algunos alimentos conocidos por ser fuentes ricas en

antioxidantes son:

- Vitamina A: hígado, huevos y productos lácteos
- Vitamina C: verduras y frutas, como pimientos, naranjas y bayas
- Vitamina E: semillas y frutos secos, aceites vegetales y de girasol, y verduras de hoja verde
- Betacaroteno: verduras y frutas de colores vivos como guisantes, mangos, zanahorias y espinacas
- Licopeno - rojo y rosa verduras y frutas como la sandía y los tomates
- Luteína: verduras de hoja verde, naranjas, papaya y maíz
- Selenio: maíz, arroz, trigo, frutos secos, cereales integrales, legumbres, queso y huevos

Otros alimentos de los que se dice que son buenas fuentes de antioxidantes son:

- Legumbres como las alubias rojas y negras
- Berenjenas
- Tés negros y verdes
- Uvas rojas
- Granadas
- Chocolate negro
- Bayas de Goji



Es importante tener en cuenta que la cocción de ciertos alimentos puede disminuir o aumentar su nivel de antioxidantes. Por ejemplo, cuando se cocinan los tomates, el licopeno que contienen es más fácil de utilizar y procesar por el organismo. Por el contrario, el calabacín, los guisantes y la coliflor pierden parte de su potencia antioxidante cuando se cocinan.

CHAPTER

5

**POLISACÁRIDOS -
MEJORAR SU
BIENESTAR**



Capítulo 5: Polisacáridos - Mejorar su bienestar

Mientras examinamos la nutrición y cómo beneficia a su sistema inmunitario, es imposible pasar por alto la importancia de los polisacáridos en su dieta. Es posible que nunca haya oído utilizar este término. Sin embargo, puede estar seguro de que habrá incluido polisacáridos en su dieta.

¿Qué son los polisacáridos?

Los polisacáridos son vitales para una nutrición adecuada, ya que contienen hidratos de carbono complejos que son fuentes de energía esenciales para el organismo. Todas las funciones corporales dependen de los hidratos de carbono para producir energía, y aunque el cuerpo es capaz de producir algo de energía por sí mismo, no puede producir la suficiente para que sea autosostenible.

No consumir suficientes carbohidratos significa que la energía debe ser complementada por otras fuentes. Una cantidad

insuficiente de hidratos de carbono en la dieta hace que se corra el riesgo de padecer síntomas físicos

como las bajadas de azúcar en sangre, junto con la sensación de mareo y debilidad. Los polisacáridos le ayudan a superar el cansancio a la vez que favorecen la salud de los niveles de azúcar en sangre y de la presión arterial, apoyan su función inmunitaria, promueven una buena salud cardiovascular e incluso potencian su libido.

Los polisacáridos más comunes

Los polisacáridos se encuentran habitualmente en las cáscaras de los cereales, en ciertas levaduras, algas, hongos y plantas. Algunos polisacáridos comunes son:

- **Raíz de astrágalo:** se sabe que este polisacárido estimula el sistema inmunitario aumentando el número de células madre en el tejido linfático y la médula espinal y animándolas a convertirse en células inmunitarias, promoviendo la activación de los linfocitos T, estimulando los macrófagos y la producción de inmunoglobulinas, estimulando la producción endógena de interferón e inhibiendo la replicación de los virus.
- **Laminaria Japonica:** este polisacárido se une fuertemente a las moléculas tóxicas, como los metales pesados, favoreciendo su eliminación del organismo antes de que se produzcan sus efectos nocivos.

- **Cordyceps Sinensis:** rico en polisacáridos, adenosina y ácido cordicéptico, este hongo estimula el sistema inmunitario.
- **Bayas de Goji:** contienen polisacáridos que apoyan poderosamente los sistemas de defensa del cuerpo al aumentar la actividad de los linfocitos y las células NK.
- **Madera de alerce:** contiene polisacáridos conocidos como arabinogalactanos que aumentan la respuesta del sistema inmunitario del cuerpo a las enfermedades, estimulando la citotoxicidad de las células asesinas naturales del cuerpo y actuando sobre la inflamación.

¿Cómo puedo añadir polisacáridos a mi dieta?

No es difícil añadir polisacáridos a su dieta diaria.

El almidón es un ejemplo principal de los polisacáridos, la principal fuente de carbohidratos de los tubérculos, las semillas de las plantas y los vegetales que crecen bajo tierra. Las fuentes alimentarias de almidón suelen denominarse hidratos de carbono amiláceos, e incluyen alimentos como el arroz, las patatas y el maíz, así como la pasta, los cereales y el pan. Estos alimentos suelen constituir el tipo de hidratos de carbono más común en la dieta diaria. Los almidones se descomponen en el

cuerpo en glucosa, que proporciona la energía esencial que se necesita.

La celulosa es otro polisacárido que se encuentra en muchos alimentos. Proporciona una estructura protectora o cubierta a las verduras, frutas y semillas. La celulosa da a los alimentos su textura crujiente y no puede ser digerida por el organismo. Funciona como fuente de fibra dietética, añadiendo volumen a las heces y ayudando a mantener los procesos digestivos adecuados. Las pieles de pera y manzana contienen celulosa, al igual que los cereales integrales como el salvado de trigo y las hojas de plantas como las espinacas.

La pectina es otro compuesto polisacárido que forma una sustancia similar a un gel cuando el cuerpo la descompone. Los alimentos que contienen pectina se denominan a veces fuentes de fibra soluble, y benefician a su cuerpo al prolongar el tiempo de vaciado del estómago, ayudándole a sentirse lleno durante más tiempo. Algunas fuentes de fibra soluble son las judías secas, la avena, las semillas de lino, la cebada, las nueces, las manzanas, las naranjas, la cáscara de psilio y las zanahorias.



Aunque los alimentos ricos en almidón suelen tener mala reputación como fuentes de alimentos con alto contenido en grasa, en realidad contienen menos del 50% de las calorías de la grasa de su dieta. Los alimentos con almidón también son buenas fuentes de hierro, calcio, vitaminas y fibra. Para maximizar sus beneficios, prepárelos en aceites saludables, como el vegetal o el de oliva, y evite utilizar métodos de preparación ricos en grasas, como la fritura, ya que esto puede contrarrestar su valor nutricional.

#

t

Cz

u



**ALIMENTOS
VEGETALES AN**

SU CÁNCER
FIGHTING PROPERI11



Capítulo 6: Los alimentos vegetales y sus propiedades contra el cáncer

Se ha encontrado una fuerte relación entre el desarrollo del cáncer y un sistema inmunitario debilitado, por lo que es imperativo encontrar formas de reforzar la inmunidad para ayudar en la lucha contra esta enfermedad potencialmente mortal. Una forma de conseguirlo es incluir más alimentos vegetales en la dieta.

El cáncer y el sistema inmunitario

Hay cánceres específicos que afectan directamente al sistema inmunitario, como la leucemia y el linfoma. Sin embargo, todos los tipos de cáncer afectan a la inmunidad.

Las células cancerosas se crean a partir de las propias células del cuerpo y, por tanto, el sistema inmunitario a veces no reconoce que debe atacarlas. Aunque a veces nuestro sistema inmunitario sabe que las células cancerosas son cuerpos

extraños que deben ser erradicados, la mayoría de las veces estas células pasan desapercibidas. En algunos casos, el cáncer

Las células de la enfermedad pueden incluso desactivar la respuesta inmunitaria del organismo, asegurándose de que las células inmunitarias no puedan atacarlas.

No sólo eso, sino que los enfermos de cáncer también suelen tener un sistema inmunitario débil. Esto ocurre cuando el propio cáncer, o los tratamientos administrados para combatir la enfermedad, afectan a la médula ósea. Las células sanguíneas se producen en el interior de la médula ósea, por lo que cuando ésta se ve afectada por el cáncer, la radiación o la quimioterapia, produce menos células sanguíneas de lo habitual. Si el recuento de células sanguíneas es bajo, el cuerpo no puede combatir las infecciones adecuadamente.

Los alimentos vegetales y su papel en la lucha contra el cáncer

Hay pruebas que sugieren que los vegetarianos son más resistentes al cáncer, y se cree que esto ocurre porque los alimentos de origen vegetal, como las verduras, las frutas, los frutos secos, las legumbres y los cereales integrales, contienen muchos nutrientes. Comer muchos de estos tipos de alimentos reduce el riesgo de desarrollar cáncer.

Esto se debe a que las plantas producen unas sustancias químicas vegetales llamadas fitoquímicas que pueden proteger a las células de ser dañadas. No sólo eso, sino que los alimentos de origen vegetal aumentan la cantidad de fibra que consumimos, y esto también reduce el riesgo de ciertos cánceres.

Por último, las dietas basadas en plantas son, en general, más bajas en calorías, y esto nos ayuda a mantener un peso corporal saludable que, de nuevo, reduce el riesgo de desarrollar cáncer.

Todo esto se une al hecho de que la carne puede aumentar el riesgo de cáncer. Un extra de 3,5 onzas de carne roja cada día aumenta el riesgo de desarrollar pólipos en el colon hasta un 2 por ciento, y sólo 1,25 onzas de carne procesada cada día aumenta este riesgo en un enorme 29 por ciento.

¿Qué alimentos vegetales debo incluir en mi dieta?

Una dieta basada en plantas hace hincapié en el consumo de alimentos integrales mínimamente procesados y limita o evita los productos animales. La atención se centra en las plantas, como las frutas, las verduras, los cereales integrales, las semillas, los frutos secos y las legumbres, mientras que se excluyen los alimentos refinados, como la harina blanca, los aceites procesados y los azúcares añadidos.

Algunos de los alimentos que deberías añadir a tu dieta diaria son

- Frutas como los cítricos, las bayas, los melocotones, las peras, los plátanos y la piña

- Verduras como la col rizada, las espinacas, el brócoli, los tomates, las zanahorias, la coliflor, los pimientos y los espárragos
- Verduras con almidón, como las batatas, las patatas y la calabaza
- Cereales integrales como el arroz integral, el farro, los copos de avena, la quinoa, la pasta, la cebada y el arroz integral
- Saludablegrasas como oliva el aceite de oliva, aguacates, coco de coco y aceite de coco sin endulzar
- Legumbres como guisantes, lentejas, garbanzos, negro frijoles, y cacahuetes
- Frutos secos, semillas y mantequillas de frutos secos como anacardos, almendras, semillas de calabaza, nueces de macadamia, tahini y mantequilla de cacahuete natural
- Sin azúcar a base de plantas lechecomo almendra, de anacardo, o leche de coco
- Hierbas, especias y condimentos como romero, albahaca, curry, cúrcuma, sal y pimienta negra
- Condimentos como la mostaza, la salsa, salsa de soja, zumo de limón, vinagre y levadura nutricional
- Proteínas de origen vegetal como el tempeh y el tofu
- Bebidas como té, café y agua

También deben evitarse ciertos alimentos. Estos incluyen:

- Comida rápida
- Dulces y azúcares añadidos
- Granos refinados
- Alimentos de conveniencia y envasados
- Alimentos veganos procesados
- Edulcorantes artificiales
- Productos animales transformados



W
I
B
.C
u



OMEGA-3 AYUDA PARA LUCHAR CONTRA LAS ENFERMEDADES



Capítulo 7: El omega 3 ayuda a combatir las enfermedades

La adición de ácidos grasos Omega-3 a su dieta puede reforzar su inmunidad para combatir las enfermedades. Es posible que hayas oído hablar de estos ácidos grasos en términos de aceites de pescado y suplementos, pero también es posible añadirlos a tu dieta a través de fuentes alimentarias naturales.

¿Qué es el Omega-3?

Los omega-3 son tipos de ácidos grasos esenciales que desempeñan un papel fundamental en el cuerpo humano y que ofrecen varios beneficios para la salud. Al no poder ser producidos por el propio organismo, deben obtenerse de la dieta diaria.

Hay tres tipos principales de Omega-3. Estos son:

- ALA - Ácido alfa linolénico

- DHA - Ácido Docosahexaenoico
- EPA - Ácido eicosapentaenoico

Mientras que el primero se encuentra principalmente en los alimentos de origen vegetal, el EPA y el DHA se encuentran sobre todo en las algas y los productos animales.

Algunos alimentos comunes que tienen un alto nivel de Omega-3 son los aceites de pescado, los pescados grasos, las semillas de chía, las semillas de lino, las nueces y el aceite de linaza.

Neutralizar la inflamación

Siempre que piense en la palabra "inflamación" probablemente estará pensando en el dolor y, en muchos sentidos, así es. El propósito de la inflamación es principalmente proteger el lugar donde se ha producido una lesión o enfermedad. Anima al sistema inmunitario del cuerpo a curar y reparar los tejidos dañados. Sin embargo, cuando se permite que la inflamación continúe sin cesar, desajusta las funciones biológicas.

Por lo general, la inflamación crónica es una condición indolora y se caracteriza por el daño de los radicales libres. No está vinculada a un tejido concreto, por lo que puede desencadenar todo tipo de afecciones, desde enfermedades autoinmunes hasta reacciones alérgicas.

La nutrición tiene un papel fundamental a la hora de combatir y prevenir la inflamación. Se sabe que hay varios alimentos que favorecen la inflamación, como las carnes grasas, el pan blanco, el queso procesado y los aceites vegetales, pero consumir más alimentos antiinflamatorios favorece las defensas del propio organismo contra el daño causado por los radicales libres.

Hay muchas pruebas científicas que sugieren que los Omega-3 que se encuentran en el pescado azul ayudan a combatir la inflamación dentro del cuerpo. Comer dos o tres raciones de caballa, sardinas, atún o arenque a la semana puede ayudarle a combatir enfermedades y reforzar su inmunidad.

Buenas fuentes dietéticas de Omega-3

Los ácidos grasos Omega-3 pueden encontrarse de forma natural en ciertos alimentos y también pueden añadirse a los alimentos fortificados. Es posible obtener mucho Omega-3 en su dieta incluyendo estos alimentos en su régimen:

- Pescado y mariscos, particularmente el salmón, el atún, la caballa, las sardinas y el arenque
- Semillas y frutos secos como nueces, semillas de chía y linaza

- Aceites vegetales como el de canola, soja y linaza
- Alimentos enriquecidos como ciertas marcas de yogur, huevos, leche, zumo y bebidas de soja.



W
I
D
E
C
Ü



LOS PREBIÓTICOS Y SU INMUNIDAD



Capítulo 8: Los prebióticos y su inmunidad

Cuando se trata de la inmunidad, se ha descubierto que el intestino desempeña un papel importante. Mantener una buena salud intestinal puede reforzar el sistema inmunitario del organismo, y los prebióticos desempeñan un papel importante en este sentido.

El papel del intestino en la inmunidad

La mayoría de nosotros sabemos que mantener nuestro intestino sano es importante, y esto implica mantener una microbiota intestinal sana.

Los investigadores han descubierto y reconocido que los demás sistemas orgánicos del cuerpo pueden verse influidos por el entorno intestinal y ahora se está comprendiendo que una mala salud intestinal podría ser la causa de muchas enfermedades y afecciones como las enfermedades pulmonares o la depresión.

Nuestro sistema inmunitario constituye el principal vínculo entre las bacterias intestinales y la forma en que éstas influyen en nuestro bienestar. En

En un tiempo se creía que el útero estaba libre de bacterias, sin embargo, ahora se ha descubierto que las bacterias pueden detectarse en la placenta, lo que garantiza que los bebés están expuestos a las bacterias desde antes de nacer. Todos nacemos con un sistema inmunitario poco desarrollado y, por lo tanto, dependemos de los anticuerpos que nos proporcionan nuestras madres al principio, pero nuestras células inmunitarias aprenden luego las mejores formas de proteger nuestro cuerpo de las enfermedades una vez que se han desgastado todos los anticuerpos materiales. Las bacterias del intestino son esenciales en este proceso de educación.

Las investigaciones han demostrado que las bacterias intestinales mantienen el equilibrio en nuestro sistema inmunitario. Durante nuestra vida, estamos expuestos continuamente a cosas nuevas dentro del intestino, los pulmones y la nariz a través de nuestro entorno y los alimentos que consumimos. Cosas como los aditivos alimentarios, los microorganismos no patógenos que se encuentran en la suciedad o el polvo y el polen del aire que respiramos entran en nuestro cuerpo. Por suerte, cuando nuestro sistema inmunitario está sano, puede hacer frente a estos invasores con facilidad.

En el caso de las personas con un sistema inmunitario deteriorado, se desencadenan respuestas inflamatorias cada vez que se prueba un nuevo alimento o cada vez que se encuentra

una nueva sustancia. El sistema inmunitario debe mantener el equilibrio adecuado entre la tolerancia y la reacción. Esta tolerancia se conoce como tolerancia oral. Puede establecerse manteniendo una flora intestinal diversa con muchos hongos diferentes,

microorganismos y bacterias para enseñar a las células del sistema inmunitario qué invasores son malos y cuáles pueden pasarse por alto con seguridad.

El equilibrio bacteriano en el intestino influye en el equilibrio de nuestro sistema inmunitario. Si el equilibrio se rompe, el sistema inmunitario puede adoptar un estado inflamatorio mayor que afecta a los demás sistemas del cuerpo, aumentando las posibilidades de desarrollar una serie de enfermedades, como la diabetes de tipo I y II, la depresión y la obesidad.

Aunque la mayoría de las bacterias son beneficiosas, hay algunas que provocan el avance de las enfermedades. Las bacterias también se adaptan a su entorno actual. Esto significa que, cuando se eliminan las bacterias buenas debido a la medicación o a los cambios en la dieta, algunos patógenos oportunistas se trasladan para llenar el vacío que queda. Esto, por supuesto, conduce a más problemas, más inflamación y problemas de salud.

No es fácil cambiar permanentemente la flora intestinal una vez que se ha establecido. Una vez alterada, suele volver a su estado normal en poco tiempo. Así, por ejemplo, si te vas de vacaciones al extranjero y comes alimentos diferentes, tu intestino volverá a la normalidad al volver a casa.

Sin embargo, una flora intestinal desequilibrada puede entrar en ciclos negativos, reforzando las funciones perjudiciales. La falta de diversidad bacteriana es lo que provoca una microbiota desequilibrada: mantener la diversidad significa que el intestino puede recuperarse más rápidamente de cualquier fluctuación dietética poco saludable y es más capaz de resistir a los intrusos externos. Como resultado, su sistema inmunológico estará mejor regulado y será considerablemente más tolerante al cambio. Como resultado, serás más resistente a las enfermedades y dolencias.

¿Qué son los prebióticos y cómo pueden ayudar?

Los prebióticos son componentes alimentarios que se sabe que mejoran el suministro de alimentos para los microorganismos que viven en el interior de nuestro tracto gastrointestinal. Son capaces de proporcionar a las bacterias beneficiosas de nuestros intestinos el alimento que necesitan y, por tanto, la mejor oportunidad posible de crecer y prosperar. Es posible aumentar el nivel de prebióticos en el cuerpo de forma natural comiendo más verduras y frutas.

¿Cómo se pueden añadir prebióticos a la dieta?

Hay una serie de alimentos que se sabe que son prebióticos beneficiosos. Entre ellos se encuentran:

- **Raíz de achicoria:** popular gracias a su sabor parecido al del café, la raíz de achicoria es una valiosa fuente de prebióticos. Casi la mitad de la fibra de la raíz de achicoria procede de la inulina, una fibra prebiótica. Ésta nutre las bacterias del intestino, mejora la digestión y alivia el estreñimiento. También ayuda a potenciar la producción de bilis en el organismo, lo que, a su vez, mejora la digestión de las grasas. Además, la raíz de achicoria contiene muchos compuestos antioxidantes que protegen el hígado del daño oxidativo.
- **Dientes de león:** estas verduras son ideales para incluirlas en una ensalada y son una excelente fuente de fibra, ya que contienen hasta 4 g de fibra en cada porción de 100 g. Gran parte de esa fibra procede de la inulina, que reduce el estreñimiento, aumenta la cantidad de bacterias buenas en el intestino y refuerza el sistema inmunitario. Las hojas de diente de león tienen efectos diuréticos, antioxidantes, antiinflamatorios, reductores del colesterol y anticancerígenos que pueden ayudarle a mantenerse sano y saludable.
- **La alcachofa de Jerusalén,** a veces llamada "manzana de la

tierra", ofrece numerosos beneficios para la salud. Aporta

alrededor de 2g de fibra dietética en cada 100g y el 76% de esta fibra proviene de la inulina. Este alimento aumenta las bacterias buenas en su bien, fortalece su sistema inmunológico e incluso previene trastornos metabólicos específicos. No sólo eso, sino que tiene un alto contenido en potasio y tiamina, que ayudan al sistema nervioso, promoviendo una buena función muscular.

- **Ajo:** esta sabrosa hierba se ha relacionado con muchos beneficios para la salud. Alrededor del 11% de su contenido en fibra procede de la inulina, y el 6% de un probiótico dulce natural conocido como fructooligosacáridos. El ajo es un prebiótico que favorece el crecimiento de las bifidobacterias en el intestino. Estas bacterias beneficiosas también ayudan a evitar el crecimiento de las bacterias promotoras de enfermedades. El ajo también reduce la posibilidad de desarrollar enfermedades cardíacas gracias a sus efectos antimicrobianos, anticancerígenos y antioxidantes.
- **Cebollas:** estas verduras son versátiles y sabrosas, pero también ofrecen una gran cantidad de beneficios para la salud, ya que la inulina representa el 10 por ciento de su contenido en fibra y los fructooligosacáridos otro 6 por ciento.

Como resultado, se refuerza la flora intestinal, se favorece la descomposición de las grasas y se refuerza el sistema

inmunitario al aumentar la producción de óxido nítrico en las células. Además, las cebollas

tienen un alto nivel de quercetina, el flavonoide que confiere a esta verdura sus propiedades anticancerígenas y antioxidantes.

- Puerros: al ser de la misma familia que el ajo y la cebolla, los puerros ofrecen beneficios similares para la salud. Contienen hasta un 16% de fibra de inulina, lo que ayuda a promover el crecimiento de bacterias saludables en el intestino y a descomponer las grasas. Además, los puerros tienen una gran cantidad de flavonoides que ayudan a la respuesta natural del cuerpo al estrés oxidativo.
- Espárragos: esta popular verdura representa otra excelente fuente de prebióticos, con un contenido de entre 2 y 3 gramos de inulina por cada porción de 100 gramos. Los espárragos promueven el crecimiento de bacterias amistosas dentro del intestino y se asocian a la prevención de algunos tipos de cáncer. Al combinar antioxidantes y fibra, los espárragos ofrecen beneficios antiinflamatorios.
- Plátanos: estas populares frutas son ricas en fibra, minerales y vitaminas, además de contener una pequeña cantidad de inulina. Los plátanos inmaduros contienen grandes cantidades de almidón resistente y esto tiene un efecto prebiótico que aumenta el número de bacterias saludables en el intestino mientras reduce la hinchazón.

- Cebada: este grano de cereal contiene de 3 a 8 gramos de betaglucano en cada porción de 100 gramos. Esta fibra prebiótica promueve

crecimiento de bacterias amistosas dentro de su tracto digestivo. También reduce el colesterol LDL y total y el azúcar en la sangre, además de ser rico en selenio para estimular la función tiroidea, proporciona beneficios antioxidantes y mejora la inmunidad.

- **Avena:** la avena integral saludable es un grano con beneficios prebióticos. La avena contiene una gran cantidad de fibra de betaglucano junto con algo de almidón resistente. El betaglucano que se encuentra en la avena se asocia a unas bacterias intestinales más sanas, así como a un mejor control del azúcar en la sangre, niveles más bajos de colesterol LDL y un menor riesgo de cáncer. La avena también ofrece una protección antiinflamatoria y antioxidante para el organismo gracias al ácido fenólico que contiene.
- **Manzanas:** no sólo son deliciosas, sino que la pectina constituye aproximadamente la mitad del contenido total de fibra de una manzana. Como ya hemos señalado, la pectina ofrece beneficios para el sistema inmunitario. Sus ventajas prebióticas incluyen su capacidad para aumentar el butirato - el ácido graso de cadena corta que alimenta las bacterias buenas en el intestino, mientras que disminuye el número de bacterias malas.

Las manzanas también contienen un alto nivel de polifenoles antioxidantes, y cuando se combinan la pectina y los

polifenoles, se mejora el metabolismo de las grasas y la salud digestiva. No sólo eso, sino que las manzanas tienen propiedades antiinflamatorias y antioxidantes

que ayudan a reducir las posibilidades de desarrollar enfermedades y dolencias.

- La raíz de konjac, a veces llamada ñame elefante, es un tubérculo que a veces puede utilizarse como suplemento para ofrecer beneficios para la salud. Contiene un 40% de fibra de glucomanano, que es una fibra dietética extremadamente viscosa. La fibra de glucomanano presente en el konjac favorece el crecimiento de bacterias buenas en el interior del colon, lo que alivia el estreñimiento y refuerza la inmunidad. También reduce los niveles de colesterol en la sangre y ayuda a promover la pérdida de peso a la vez que mejora la forma en que el cuerpo metaboliza los carbohidratos.
- Cacao: los granos de cacao no sólo son deliciosos, también son muy saludables. Cuando los granos de cacao se descomponen en el interior del colon, se produce óxido nítrico, y esto ofrece beneficios a su sistema cardiovascular. El cacao es una de las mejores fuentes de flavanoles, que tiene una serie de poderosos beneficios prebióticos, ayudando a impulsar el crecimiento de las bacterias intestinales buenas y beneficiando la salud de su corazón.
- Raíz de bardana: popular en Japón, la raíz de bardana ofrece muchos beneficios para la salud, ya que contiene alrededor de 4 gramos de fibra por cada porción de 100 gramos, y la mayor parte de esta fibra proviene de la inulina y los FOS.

Los FOS y la inulina de la raíz de bardana tienen propiedades prebióticas, inhibiendo el crecimiento de las bacterias malas en su

intestinos, al tiempo que mejora la función inmunitaria y favorece la salud de los movimientos intestinales. La raíz de bardana también tiene propiedades antiinflamatorias y antioxidantes y reduce los niveles de azúcar en sangre.

- Semillas de lino: estas semillas son muy saludables y una excelente fuente de prebióticos. Al contener entre un 20 y un 40% de fibra soluble procedente de las gomas de mucílago y entre un 60 y un 80% de fibra insoluble procedente de la lignina y la celulosa, la fibra que contienen las semillas de lino aumenta el número de bacterias buenas en el intestino, lo que favorece un movimiento intestinal saludable y reduce la cantidad de grasa que se absorbe y digiere en la dieta. Además, como las semillas de lino contienen antioxidantes fenólicos, ofrecen propiedades antioxidantes y anticancerígenas, al tiempo que ayudan a regular el nivel de azúcar en la sangre.
- Raíz de yacón: similar al boniato, la raíz de yacón está repleta de fibra, especialmente de los prebióticos FOS (fructooligosacáridos) y la inulina. La inulina que se encuentra en la raíz de yacón mejora las bacterias intestinales sanas, reduciendo el estreñimiento, mejorando su inmunidad, mejorando la absorción de minerales en el cuerpo y ayudando a regular las grasas en la sangre. Además, la raíz de yacón contiene compuestos fenólicos que potencian

sus propiedades antioxidantes.

- Raíz de jícama: esta raíz es rica en fibra pero baja en calorías. Contiene mucha inulina, una fibra prebiótica que ayuda a potenciar tu salud digestiva, mejorar tu sensibilidad a la insulina y

reducir el nivel de azúcar en la sangre. También contiene vitamina C, que estimula el sistema inmunitario para combatir las enfermedades.

- **Salvado de trigo:** esta capa exterior del grano de trigo integral es una gran fuente prebiótica que contiene un tipo especial de fibra compuesta por AXOS (oligosacáridos de arabinoxilano). La fibra AXOS constituye hasta el 64-69 por ciento del contenido de fibra del salvado de trigo y permite aumentar los niveles de las Bifidobacterias buenas dentro del intestino. No sólo eso, sino que el salvado de trigo reduce los problemas digestivos como el dolor abdominal, los calambres y las flatulencias. Los cereales ricos en AXOS también ofrecen propiedades anticancerígenas y antioxidantes.
- **Algas** - aunque las algas no se comen a menudo, son un poderoso prebiótico para añadir a su dieta. Entre el 50 y el 85 por ciento del contenido de fibra de las algas procede de la fibra hidrosoluble. Esto favorece el crecimiento de las bacterias intestinales buenas y evita el crecimiento de las malas. Además, refuerza la función inmunitaria, reduciendo las posibilidades de desarrollar cáncer de colon. Además, las algas son ricas en antioxidantes que se han asociado a la prevención de accidentes cerebrovasculares y ataques cardíacos.



D:
III
I
A.
c(
ul:



PROBIOTICO S Y EL AGUA



Capítulo 9: Los probióticos y el intestino

Los prebióticos son fundamentales para una buena salud intestinal, pero los probióticos son igualmente importantes. Hay algunos malentendidos sobre la diferencia entre prebióticos y probióticos. Algunas personas incluso piensan que son la misma cosa. Sin embargo, esto no es así en absoluto. Los probióticos son muy diferentes de los prebióticos, pero no son menos vitales para una buena salud intestinal y un sistema inmunitario fuerte.

¿Qué son los probióticos?

Los probióticos son levaduras y bacterias vivas que ofrecen muchos beneficios para la salud, especialmente para el sistema digestivo. Por lo general, pensamos que las bacterias son malas y causan enfermedades. Sin embargo, el cuerpo humano está en realidad lleno de diferentes bacterias. Mientras que algunas bacterias son malas, otras son buenas y pueden ayudar a

mantener el intestino sano y funcionando correctamente.

Los probióticos pueden encontrarse en ciertos alimentos como el yogur, así como en ciertos suplementos. A menudo son recomendados por los médicos para ayudar a aliviar los trastornos digestivos.

Los probióticos trabajan para mantenernos sanos mediante:

- Reemplazar las bacterias buenas dentro del cuerpo que se pierden al tomar antibióticos.
- Equilibrar los niveles de bacterias malas y buenas para que su cuerpo pueda seguir funcionando de la manera que debería.

Hay muchos tipos de bacterias como probióticos. Todos ofrecen diferentes beneficios. Sin embargo, la mayoría se engloban en dos grandes grupos:

- **Lactobacillus**: este probiótico es el más común. Se encuentra en los alimentos fermentados y en el yogur. Diferentes cepas ayudan a tratar la diarrea y pueden ser útiles para las personas que no pueden digerir el azúcar de la leche conocido como lactosa.
- **Bifidobacterium**: este probiótico también se encuentra en algunos tipos de productos lácteos. Ayuda a reducir los síntomas asociados al SII (síndrome del intestino irritable) y a algunas otras afecciones.

Saccharomyces Boulardii es una levadura que puede encontrarse en los probióticos. Ayuda a combatir los problemas digestivos y la diarrea.

¿Cómo pueden los probióticos mejorar la inmunidad?

Se sabe que los probióticos pueden reforzar el sistema inmunitario, inhibiendo el crecimiento de bacterias intestinales dañinas en el organismo. No sólo eso, sino que algunos probióticos promueven la producción natural de anticuerpos de su cuerpo. Incluso pueden potenciar las células inmunitarias, como los linfocitos T, las células asesinas naturales y las células productoras de IgA.

Las revisiones han descubierto que si tomas probióticos, es menos probable que sufras infecciones respiratorias, y las que desarrolles durarán menos tiempo. También se ha demostrado que el probiótico conocido como *Lactobacillus Crispatus* reduce las posibilidades de desarrollar una infección del tracto urinario hasta en un 50%.

¿Cómo puedo incluir más probióticos en mi dieta?

Aunque existen diferentes tipos y clases de probióticos, algunos de los más comunes son:

- *Lactobacillus*

- Bifidobacterium
- Saccharomyces Boulardii

A veces, los fabricantes de alimentos llaman a los probióticos "cultivos activos" o "cultivos vivos". Todos ellos son la misma cosa. Muchos alimentos fermentados contienen probióticos. Esto significa esencialmente que las bacterias que hay en esos alimentos siguen vivas. A menudo, el proceso de producción de los alimentos destruye cualquier bacteria viva en ellos. Cuando los productos se dejan en la estantería de una tienda sin refrigerar, es posible que no contengan probióticos activos y vivos.

Algunos productos lácteos que se sabe que contienen probióticos son:

- Kefir (bebida láctea probiótica)
- Quesos curados como la mozzarella, el gouda y el cheddar
- Suero de leche tradicional sin cultivar
- Yogures

Sin embargo, hay algunos alimentos que no son lácteos pero que contienen probióticos. Entre ellos se encuentran:

- Yogur no lácteo
- Pepinillos agrios y frescos de eneldo
- Kombucha (un té fermentado)
- Kimchi
- Miso
- Chucrut

- Natto (hecho de soja fermentada)
- Aceitunas al agua o curadas en salmuera

- Tempeh

Existen muchos alimentos probióticos diferentes, lo que significa que tiene muchas opciones a la hora de incluirlos en su dieta diaria. Seguro que hay algo que se adapta a tus gustos individuales, tanto si prefieres los alimentos dulces como los salados.

Algunas formas de añadir probióticos a tu dieta saludable son:

- Desayunar un yogur probiótico con frutos secos, semillas de lino y bayas.
- Hacer un salteado que utilice tempeh en lugar de carne. Asegúrate de añadir el tempeh justo al final del proceso de cocción, ya que un calor excesivo puede destruir sus cultivos activos.
- Añadir miso a la sopa.
- Tomar bebidas ricas en probióticos como la kombucha o el kéfir como tentempié a media mañana.
- Servir el chucrut junto a la comida principal como guarnición.

Sin embargo, recuerde que ciertos alimentos, como el yogur, suelen contener azúcares adicionales, así que intente elegir aquellos que contengan un mínimo de azúcares, edulcorantes y aromas artificiales para garantizar la mejor salud posible.



Tenga en cuenta también que existen algunos conceptos erróneos sobre los probióticos. El hecho de que ciertos tipos de alimentos contengan probióticos no significa que otros tipos de alimentos similares los contengan. Por ejemplo, no todos los yogures contienen cultivos activos y vivos, y los que los contienen suelen estar claramente marcados.

Además, no todos los tipos de alimentos fermentados contienen cultivos vivos. Algunos alimentos fermentados que no contienen probióticos son:

- Chocolate
- Cerveza
- Vino

- Salsa de soja
- Pan de masa madre

Esto se debe a que estos alimentos han sido sometidos a un proceso adicional que hace que los cultivos vivos se vuelvan inactivos. Procesos como el filtrado, la pasteurización y el horneado matan los cultivos vivos, por lo que no ofrecen beneficios para la salud.

CHAPTER 10

TOP 10 INMUNIDA D

ALIMENTOS
POTENCIADORES



Capítulo 10: Los 10 mejores alimentos para aumentar la inmunidad que debe añadir a su dieta

¿Está preparado para experimentar los beneficios que conlleva la adición de alimentos que aumentan la inmunidad a su dieta diaria? Como ya ha visto, hay muchas formas diferentes de aumentar su inmunidad simplemente cambiando lo que come cada día. Así que, tanto si está preparado para añadir más prebióticos, probióticos, antioxidantes o polisacáridos a su régimen alimenticio, aquí tiene diez de los principales alimentos que debería considerar comer más. Esto mejorará su resistencia a las enfermedades y dolencias.

1. Cítricos

Seguramente le habrán dicho alguna vez que la vitamina C debe ser su primer recurso si se ha resfriado, y hay una buena razón para ello. Se sabe que la vitamina C ayuda a reforzar el sistema inmunitario. Lo hace aumentando el número de glóbulos

blancos que produce el cuerpo, y esto es la clave para combatir las infecciones. Prácticamente todos los cítricos tienen un alto contenido en vitamina C, y como hay tantos para

Si eliges uno, puedes añadir fácilmente esta vitamina a cualquier comida. Algunos cítricos populares son:

- Pomelos
- Clementinas
- Naranjas
- Mandarinas
- Limas
- Limones

Dado que el cuerpo humano no puede almacenar ni producir vitamina C, hay que consumirla todos los días para seguir gozando de buena salud. A los adultos se les recomienda consumir 75 mg cada día si son mujeres o 90 mg cada día si son hombres.

2. Pimientos rojos

Los cítricos contienen mucha vitamina C, pero sorprendentemente los pimientos rojos contienen alrededor de tres veces más vitamina C que una naranja de Florida, junto con mucho betacaroteno. La vitamina C no sólo refuerza la inmunidad, sino que también mejora el estado de la piel, mientras que el betacaroteno es convertido por el cuerpo en vitamina A para promover la salud de la piel y los ojos.

3. Brócoli

Supercargado de minerales y vitaminas, el brócoli contiene muchas vitaminas E, C y A, además de antioxidantes y fibra. Esto lo convierte en una verdura especialmente saludable. Para mantenerlo lo más potente posible, debe consumirse crudo o ligeramente cocinado. La cocción al vapor es una de las mejores maneras de conservar sus nutrientes beneficiosos.

4. Ajo

Presente en prácticamente todas las cocinas del mundo, el ajo añade sabor a la comida y también mejora la salud y el bienestar. Su valor en la lucha contra las infecciones ha sido reconocido durante generaciones, y también puede ralentizar el endurecimiento de las arterias y reducir la presión arterial. Las propiedades inmunológicas del ajo se deben a su alta concentración de alicina y otros compuestos azufrados.

5. Jengibre

Es posible que hayas oído hablar de personas que utilizan el jengibre si están enfermas, y esto se debe a sus propiedades antiinflamatorias. Puede ayudar a reducir las enfermedades

inflamatorias y los dolores de garganta, a la vez que

ayuda a combatir las náuseas. Cuando se incorpora a los postres dulces, aporta calor en forma de gingerol, que está relacionado con la capsaicina. También se ha demostrado que el jengibre disminuye el dolor crónico y tiene propiedades para reducir el colesterol.

6. Espinacas

Las espinacas no sólo tienen un alto contenido en vitamina C, sino que también están repletas de betacaroteno y otros antioxidantes. Ambos pueden potenciar la capacidad del sistema inmunitario para combatir las infecciones. Al igual que el brócoli, las espinacas deben cocinarse mínimamente para conservar sus nutrientes, pero si se cocinan ligeramente, su contenido de vitamina A puede absorberse más fácilmente, y otros nutrientes pueden liberarse más fácilmente de un antinutriente conocido como ácido oxálico.



7. Yogur

Debes buscar un yogur que esté marcado con una frase que diga que contiene cultivos activos y vivos. El yogur griego es uno de estos tipos. Se cree que estos cultivos estimulan el sistema inmunitario para combatir las enfermedades. Siempre que sea posible, elige los yogures naturales en lugar de los aromatizados que están llenos de azúcar.

Es posible endulzar un yogur natural con un poco de miel y alguna fruta saludable, como las bayas. El yogur también es una buena fuente de vitamina D, así que elige marcas enriquecidas.

con esa vitamina. La vitamina D regula el sistema inmunitario, reforzando las defensas naturales contra las enfermedades.

8. Almendras

Cuando se quiere prevenir o combatir un resfriado, es probable que se elija la vitamina C en lugar de la vitamina E, pero ésta es un potente antioxidante que puede ser la clave para un sistema inmunitario sano y que funcione bien. La vitamina E es liposoluble, por lo que requiere la presencia de grasa para ser absorbida correctamente.

Los frutos secos, como las almendras, están llenos de esta vitamina y además contienen grasas saludables. Un adulto sólo necesita unos 15 mg de vitamina E al día. Cuarenta y seis almendras enteras sin cáscara (o una porción de media taza) proporcionarán toda la ingesta diaria recomendada.

9. Semillas de girasol

Estas semillas están repletas de nutrientes como el magnesio, el fósforo y las vitaminas E y B6. La vitamina E desempeña un papel fundamental en el mantenimiento y la regulación de la función del sistema inmunitario. Otros alimentos que contienen

mucha vitamina E son las verduras de hoja oscura y los aguacates.
No sólo el girasol

Las semillas con alto contenido en estos nutrientes, también tienen un alto contenido en selenio. Sólo una onza contiene el 50% del selenio que necesita un adulto medio al día.

10. Cúrcuma

La cúrcuma se utiliza a menudo en el curry y esta especia amarga y de color amarillo brillante se ha utilizado históricamente como antiinflamatorio para tratar tanto la artritis reumatoide como la artrosis. Una alta concentración de curcumina (que da a la cúrcuma su coloración amarilla) ayuda a reducir el daño a los músculos causado por el ejercicio. También ayuda a reforzar el sistema inmunitario para protegerlo de enfermedades y dolencias.

Conclusión

Mantener un sistema inmunitario sano no puede ser más importante si se quiere vivir una vida larga y saludable. Sin un sistema inmunitario que funcione bien, se corre un alto riesgo de desarrollar una enfermedad o dolencia.

Una vez que haya enfermado, luchará por combatirlo y luchar contra él para volver a gozar de plena salud. Desde la lucha por superar el resfriado común hasta la dificultad para que las heridas se curen después de una lesión, un sistema inmunitario deteriorado conlleva una serie de problemas que sería mejor evitar.

También es importante comprender la importancia de un sistema inmunitario fuerte cuando se trata de prevenir enfermedades graves como el cáncer. El cáncer se ha relacionado con un sistema inmunitario que funciona mal, y si ya se tiene cáncer, los tratamientos que se administran para ayudarlo pueden reducir aún más la función del sistema inmunitario.

Tanto la quimioterapia como la radioterapia tienen un impacto negativo en su inmunidad, lo que aumenta el riesgo de padecer otras enfermedades. Por lo tanto, es esencial que tome todas las medidas necesarias para mantener su inmunidad en un nivel óptimo.

Como ha visto en este libro, una de las mejores maneras de mejorar su sistema inmunitario es mediante una dieta saludable. Todos sabemos que comer bien, con comidas equilibradas a diario, puede mantenernos en un peso corporal adecuado. Así nos aseguramos de estar lo mejor posible. Sin embargo, no siempre nos damos cuenta del efecto que la nutrición puede tener en nuestro sistema inmunitario.

Si sufrimos desnutrición, nuestro sistema inmunitario se resiente. La falta de micronutrientes, como las vitaminas y los minerales, puede provocar, al final, enfermedades y problemas médicos continuos. Por lo tanto, asegurarse de evitar los peligros de la desnutrición es imperativo para proteger su bienestar general.

No sólo es posible proteger su inmunidad evitando la desnutrición mediante una dieta equilibrada y saludable cada día, sino que también puede dar un impulso a su sistema inmunológico añadiendo ciertos alimentos a su régimen dietético. Hay una serie de alimentos que, según las

investigaciones científicas, ofrecen una serie de beneficios para el sistema inmunitario. Estos alimentos le proporcionan un apoyo adicional a la hora de combatir

enfermedades y erradicar los invasores que encuentra a diario.

Algunos de los alimentos que deberías incluir en tu dieta diaria para mejorar tu inmunidad son

- Superalimentos como las bayas, el ajo, la col rizada y las semillas de chía, conocidos por contener compuestos y nutrientes beneficiosos que favorecen la salud inmunitaria.
- Fitoquímicos: sustancias químicas derivadas de las plantas que tienen propiedades antiinflamatorias para reforzar el sistema inmunitario y ayudarlo a combatir los invasores que encuentra.
- Antioxidantes: hay muchos alimentos que contienen antioxidantes y que se sabe que reducen la inflamación en el cuerpo y combaten los radicales libres que son responsables del estrés oxidativo que causa enfermedades de muchos tipos.
- Polisacáridos: estos compuestos favorecen la inmunidad natural del organismo al potenciar la eficacia de las propiedades destructoras de las células.
- Alimentos de origen vegetal: se ha demostrado que los alimentos derivados de las plantas ayudan a protegerle del cáncer y de otras enfermedades relacionadas con el sistema inmunitario.
- Prebióticos - estos alimentos pueden ayudar a proteger el intestino a través de la fibra que contienen y esto, a su vez,

aumenta la inmunidad natural de su cuerpo.

- **Probióticos:** estos alimentos son conocidos por potenciar la buena salud intestinal, reduciendo el número de bacterias malas y aumentando el número de bacterias buenas. De este modo, puedes tener un mejor equilibrio de la flora intestinal esencial que se requiere para garantizar una protección óptima contra las enfermedades y una inmunidad óptima para tu cuerpo.

El mensaje general es que el consumo de alimentos saludables, como los cereales integrales, las legumbres, los aceites saludables, las frutas, las verduras y los alimentos fermentados, es la mejor manera de reforzar el sistema inmunitario natural del propio organismo. De este modo, puede tener la mejor oportunidad posible de tener una vida larga y feliz con una mínima posibilidad de padecer enfermedades graves. Con un sistema inmunitario fuerte, es menos probable que enfermes, y si lo haces, tendrás muchas posibilidades de poder combatir la enfermedad antes de que te cause algún daño grave.