



FRESAS ARÁNDANOS Y FRAMBUESAS

REFUERZAN EL APARATO INMUNOLÓGICO Estar alertas pero tranquilos

El Labriego y la Peste

Con las experiencias fuertes que estamos viviendo me pareció apropiado recordarles una fábula que la hemos escuchado de niños: El Labriego y la Peste. Se encuentra el labriego con la peste y le pregunta: ¿peste para dónde vas? y la peste le contesta, voy para Bagdad a matar a 500 personas, días después vuelven a encontrarse y el labriego le dice a la peste: peste mentirosa, me dijiste que ibas a Bagdad a matar 500 personas y mataste 5,000. Y la peste le responde, efectivamente yo maté 500 personas, los demás se murieron de miedo.

Muy cierto, en los tiempos del Coronavirus, el miedo y el stress se agudizan e influyen en debilitar el sistema inmunitario. Cada uno debe saber cómo reaccionar para no verse afectado mental ni emocionalmente. En esta época de noticias alarmantes, noticias falsas (fakes) en las redes y medios de comunicación, es importante escuchar palabras de especialistas como el Doctor Francisco Naciovich, quien nos invita a estar tranquilos, alertas y más que preocupados, ocupados en el cuidado de nuestra salud y el de nuestro prójimo para evitar la propagación del virus con hábitos simples:

- Lavarse la manos frecuentemente a lo largo de la jornada con agua y jabón o utilizar soluciones a base de alcohol.
- Hacer gárgaras continuamente para evitar la sequedad y mantener inocuo nuestro aparato respiratorio superior.
- Mantener ventilado regularmente el ambiente donde permanecemos para permitir el recambio de aire.
- Usar máscaras en ambientes públicos y en medios de transporte.
- Cubrirse la nariz y la boca con el pliegue interno del codo o usar un pañuelo descartable al toser o estornudar.
- Consultar inmediatamente al sistema de salud de Japón si presenta síntomas de fiebre mayor de 37.5 grados centígrados y tos seca por dos días consecutivos^[1], para su atención médica posterior.

El mundo parece haber cambiado, ¡y cómo! en estos últimos días,

Al principio de la década sonaban voces lejanas de cierta enfermedad que parecía un “cuento chino”. Conforme fue pasando el tiempo, estas voces se hicieron más cercanas y cobraron forma de coronavirus (COVID 19). Escribir de la pandemia a mediados de marzo de 2020 parece algo redundante (y lo es), pero un desafío inesperado e inexplorado se dio con el confinamiento, donde todas las personas somos invitadas a permanecer en nuestras casas y aislarnos socialmente. Mantener la higiene para evitar la propagación del virus. Reforzar nuestro sistema inmunológico teniendo un estilo de vida saludable, durmiendo bien, caminando bien, recreándose bien y alimentándose bien, se hace indispensable. Comer sano para tener fortaleza física y mental para que el virus no se hospede en nuestro organismo. Es importante consumir vitamina C y antioxidantes para reforzar nuestras defensas, mucho limón^[2], frutas y verduras.

¿Sabía usted de los beneficios de los frutos rojos y azules?

No sólo son llamativos y deliciosos, poseen también innumerables propiedades nutricionales que los convierten en un alimento indispensable en la dieta diaria ya que también son ricos en antioxidantes y vitaminas, reducen el colesterol y refuerzan nuestro sistema inmunológico.

Lo particular de estas frutas está en su color. Cuanto más intensos son sus pigmentos, mayor presencia existe de antioxidantes como los antocianos. El tono carmesí de fresas, cerezas y frambuesas es resultado de un conjunto de componentes que ayudan a proteger nuestros vasos sanguíneos y nuestro sistema inmunológico. Así, reducen la inflamación, prevenir las alergias y fortalecernos ante enfermedades respiratorias, especialmente las gripes. Debemos señalar que los antocianos son grandes aliados para disminuir el colesterol.

Beneficios y propiedades,

1.SISTEMA CARDIOVASCULAR, actúan en caso de afecciones cardiovasculares. También se comercializan cápsulas de arándano indicadas para mejorar la microcirculación.

2.SISTEMA NERVIOSO, estas frutas cuidan el cerebro, contienen potasio. Tienen la capacidad de purificar la sangre. El potasio desempeña un papel importante en el metabolismo de la energía; su carencia resulta en debilidad muscular y confusión mental y se refleja también en el mal funcionamiento del corazón, determinados problemas de la visión como hemeralopía, miopía y retinitis.

3.SISTEMA DIGESTIVO Y EXCRETOR, beneficiosos frente a diversos problemas gastrointestinales, estimulan las secreciones gástricas e intestinales, fundamentalmente del páncreas. La riqueza en antocianinas hace que tengan un efecto beneficioso frente a las diarreas, además de actuar como antiinflamatorios y antisépticos, por lo que resultan útiles frente a determinadas enfermedades gastrointestinales. Los arándanos contienen un bactericida que puede brindar protección contra la cistitis (inflamación de la vejiga).

4.SISTEMA INMUNOLÓGICO, la combinación de las vitaminas C, A, B y E, y los minerales: potasio, magnesio, calcio, fósforo, cobre, zinc, hierro y manganeso refuerzan el sistema inmunológico al potenciar la actividad de los glóbulos blancos por su alto contenido en vitamina C y flavonoides. Los arándanos son una buena fuente de hierro, fibra y vitamina C. Una ración de 125 g contiene un 15% de la ingesta diaria recomendada de vitamina C. La vitamina C es un poderoso antioxidante, y de este modo puede proteger contra diversos tipos de cáncer e intensificar las funciones inmunológicas.

5.ANTIOXIDANTES, alto contenido de antioxidantes que ayudan a revertir el envejecimiento neuronal según estudios del Instituto de Investigación de Nutrición Humana del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA por sus siglas en inglés).

6.SISTEMA RESPIRATORIO, poderosa acción antibacteriana y antiviral sienta bien a las gargantas adoloridas e inflamadas.

7.MEMORIA, una dieta rica en frutas azules revierte la pérdida de equilibrio y coordinación, además de mejorar la memoria a corto plazo.

8.COLESTEROL, según los científicos de la Universidad de California en Davis, los blueberries reducen la producción del llamado colesterol malo que provoca enfermedades cardiovasculares.

9.VISTA, el pigmento azul producido por la antocyanina ayuda a mejorar la vista. Pilotos de la Fuerza Aérea de Japón incluyen esta fruta en su dieta por los beneficios probados que tiene para los problemas oculares.

La presencia de estas frutas en la dieta hace que llegue a nuestro organismo una cascada de sustancias beneficiosas sin que tengamos que renunciar a los sabores dulces o a los colores intensos y alegres que decoran nuestros platos, hacen el menú diario más apetecible y motivo de celebración familiar.

Marisol en su sección Cocina fácil (página 34) Nos ofrece un saludable postre: CHEESECAKE EN VASO de fresas, arándanos o frambuesas, sin necesidad de usar horno.

^[1] Cada prefectura de Japón cuenta con un centro de consulta. En este enlace <https://www.mhlw.go.jp> (en japonés) puede buscar el centro de atención más cercano a su hogar. El Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar ha publicado una serie de directrices para la consulta telefónica y la atención médica posterior. Teléfono en Tokio: 03-5320-4592. A los primeros síntomas de resfriado y fiebre 37.5 °C comunicarse con los centros de consulta para deslindar el diagnóstico de COVID-19 y evitar desencadenar en una neumonía.

^[2] Kyodai Magazine, edición 205, NUTRICIÓN Super limón



ARÁNDANO

Valor nutricional por cada 100 g

Energía (Kcal)	30
Proteína (g)	0.60
Grasa Total (g)	0.20
Glúcidos (g)	6.90
Fibra (g)	1.80
Calcio (mg)	12
Hierro (mg)	0.50
Vitamina A (mg)	5
Vitamina C (mg)	17
Vitamina E (mg)	0.20
Folato (µg)	6



FRESA

Valor nutricional por cada 100 g

Energía (Kcal)	34
Proteína (g)	0.70
Grasa Total (g)	0.50
Glúcidos (g)	7
Fibra (g)	2.20
Calcio (mg)	30
Hierro (mg)	0.70
Yodo (µg)	10
Vitamina A (mg)	1
Vitamina C (mg)	60
Vitamina E (mg)	0.20
Folato (µg)	62 8



FRAMBUESA

Valor nutricional por cada 100 g

Energía (Kcal)	39
Proteína (g)	0.90
Grasa Total (g)	0.60
Colesterol (mg)	0
Glúcidos (g)	8
Fibra (g)	7.40
Calcio (mg)	41
Hierro (mg)	1.20
Vitamina A (mg)	1
Vitamina C (mg)	25
Vitamina E (mg)	0.20
Folato (µg)	45