RECOMIENDA SSA CONSUMO DIARIO DE FRUTAS Y VERDURAS EN TEMPORADA DE FRÍO

La Secretaría de Salud (Ssa), a través de un comunicado, informa a la población que en esta temporada de frío una de las maneras más fáciles de **reforzar nuestro sistema autoinmune** es el consumo diario de **dos a cuatro frutas o verduras con alto contenido de vitamina C.** Esto, ayuda a proteger a nuestro cuerpo ante **infecciones respiratorias.**

Alejandra Oropeza, Coordinadora de la Clínica de Obesidad y Síndrome Metabólico del Hospital General de México "Eduardo Liceaga", explica que esta vitamina se elimina rápidamente del cuerpo a través de la orina. Por ello, dijo, es **necesario ingerir diariamente una dosis adecuada** de ésta. En este sentido, apunta, que l**as frutas con un mayor contenido de vitamina C son la guayaba, lima, naranja, mandarina y tejocote.** Las cuales son fáciles de encontrar en esta temporada y tienen un bajo costo.

Otra opción para contrarrestar los cuadros gripales, señala la especialista, son las **verduras como el brócoli, chile morrón, col, coliflor, espinaca y jitomate.** Estas verduras, además de ser ricas en vitamina C, también poseen **propiedades antioxidantes.**

La doctora Oropeza explica que **las frutas y las verduras son la única fuente de esta vitamina en la dieta.** También agrega que pueden aportar **ácido fólico, carotenos, vitamina K y minerales como potasio y hierro.** Se recomienda comer estos alimentos crudos y con cáscara, para poder aprovechar su **fibra dietética.** Si se tienen problemas para lograr que los menores consuman este tipo de alimentos, se puede acudir al médico para que éste prescriba algún tipo de complemento de esta vitamina y mantener el consumo recomendado.

Sobre el consumo de **jugos**, la nutrióloga explica que **solamente se recomienda si se van a consumir de manera inmediata**, pues de lo contrario pierden su contenido vitamínico. "Un jugo de naranja debe tomarse en el momento de realizarlo, si dejamos pasar el tiempo pierde todas sus propiedades y se convierte sólo en una bebida azucarada", dijo.

Agregó que para que el organismo funciones en toda su capacidad, es necesario llevar una **dieta balanceada que incluya verduras, frutas, cereales, tubérculos, leguminosas y alimentos de origen animal.**

Vía: ClickISalud