

TEMA: Alimentación

SUBTEMA: Alimentos previenen sarampión

REFERENCIA: El Universal. (5 de marzo de 2020). Alimentos que podrían ayudar a prevenir el sarampión. Recuperado de <https://bit.ly/31kBi32>

NOTA:

Alimentos que podrían ayudar a prevenir el sarampión

La Secretaría de Salud confirmó 4 casos positivos de Sarampión en la Ciudad de México: dos menores de edad, una niña y un niño de 8 y 10 años respectivamente, así como dos hombres de 37 y 39 años en las alcaldías de Álvaro Obregón y Gustavo A. Madero.

EL sarampión es una enfermedad muy contagiosa causada por un virus el cual se caracteriza por la aparición de pequeñas manchas en la piel, fiebre alta y síntomas catarrales. La mejor forma de prevenir esta enfermedad es la vacuna triple viral (que protege contra sarampión, rubéola y parotiditis) en los niños y en adultos la vacuna doble viral (sarampión y rubéola).

La alimentación también juega un papel importante en la prevención de enfermedades. Descubre qué alimentos ayudan a prevenir el sarampión.

De acuerdo con un estudio publicado por British Medical Journal, las personas que consumen alimentos ricos en vitamina A son menos propensos a padecer esta enfermedad, pues esta vitamina es esencial para el buen funcionamiento del sistema inmune, así como en el mantenimiento de los huesos, dientes, mucosas y tejidos blandos.

Calabaza

Esta hortaliza es rica en nutrientes minerales y vitamina A, C y E, las cuales ayudan a reforzar el sistema inmune. Consumir esta verdura también trae otros beneficios a la salud como otorgarles una mejor salud a las membranas mucosas, a los ojos y a la piel.

Zanahoria

Esta raíz comestible de igual manera ayuda a reforzar el sistema inmunológico, pues tiene un alto contenido en betacaroteno o también llamado provitamina A, que en el organismo se transforma en vitamina A, que además ayuda a reparar las células dañadas por los efectos ambientales.

Camote

Este alimento es rico en carbohidratos, vitaminas C, B6 y A y algunos minerales como el potasio, la fibra y compuestos antioxidantes que además de reforzar el sistema inmune, reducen los niveles de ácido úrico en la sangre.

Huevo

Este alimento además de ser una excelente proteína, tiene un alto contenido en vitamina A refuerza nuestras defensas. También ayuda a fortalecer los huesos por su alto contenido en calcio.

Pescados

El pescado es rico en Omega #, otro nutriente que ayuda a reforzar el sistema inmune y el cual tiene propiedades antiinflamatorias y ayuda a mejorar l función pulmonar.

COMENTARIO:

De acuerdo con datos de la Secretaría de Salud¹, en lo que va de año se han detectado 38 casos de sarampión en el país, de los cuales 26 se han presentado en la Ciudad de México. La alimentación ha demostrado tener un papel importante en la prevención de esta enfermedad, según el estudio de British Medical Journal, especialmente los alimentos ricos en vitamina A contribuyen a un buen funcionamiento del sistema inmune haciendo menos propenso a padecer la enfermedad a quien lo consume.

El ser humano necesita ciertas cantidades de vitaminas para el funcionamiento celular que hacen posible un buen desarrollo y crecimiento, que generalmente podemos encontrar en alimentos, cada vitamina tiene una función específica, cuando existe una deficiencia de alguna de ellas pueden presentarse problemas de salud o hacernos vulnerables a ellas. La vitamina A forma parte de las vitaminas esenciales para el cuerpo, por ello es necesario que nuestra dieta contenga alimentos que sean ricos en ella y refuercen nuestro sistema inmune para prevenir enfermedades graves como el sarampión.

RESPONSABLE

Cynthia Guadalupe Hernández Rojas

¹ Secretaría de Salud. (31 de julio de 2020). Casos Confirmados por Sarampión 2020.

Recuperado de <https://bit.ly/3fv6kKI>