

Coronavirus: Estas son las vitaminas y minerales que fortalecen tu sistema inmunitario

• La Fundación Española del Aparato Digestivo aconseja mantener una alimentación variada y un horario habitual de comidas



Mantener una **alimentación** variada y un horario habitual de comidas son las principales recomendaciones del Comité de nutrición de la [Fundación Española del Aparato Digestivo \(FEAD\)](#) durante el confinamiento por **coronavirus**, para ayudar a cuidar el estado nutricional y a fortalecer notablemente el **sistema inmunitario**. Para ello, recomiendan seguir una dieta con alimentos ricos en **vitamina A** (vísceras, zanahoria o espinacas), **vitamina D** (huevo y pescados grasos como anchoas o arenques), **vitamina E** (aceite de oliva y frutos secos), **vitamina C** (nranjas y fresas), **vitaminas del complejo B**, particularmente B2, B3 y B6 (vísceras, frutos secos y pescados grasos), **minerales como zinc y selenio** (carnes rojas, de ave, huevo y frutos secos).

Además aconsejan beber agua abundantemente, tomar lácteos 2 o 3 veces al día, comer mucha fruta y verdura de todos los colores, comer cereales integrales, escoger pescado y legumbres, o limitar las carnes rojas y queso y evitar carnes procesadas es importante para mantener el buen estado nutricional.

No variar el horario habitual de las comidas, planificar la alimentación semanal y organizar la compra considerando desayuno, almuerzo, cena, meriendas o **snacks saludables como frutas frescas, frutos secos o yogur**, son otras de las claves para conseguir un buen estado nutricional y mantener un peso saludable. En la situación en la que vivimos, la higiene es muy importante, también durante la manipulación y preparación de alimentos, por ello

es fundamental lavarse las manos, cocinar suficiente la carne y el pescado y evitar la posible contaminación cruzada entre alimentos cocinados y crudos. Evitar picar entre horas y no dejar de hacer **ejercicio** para mantenerse activo es fundamental.