



8 maneras de ayudar a la salud inmunológica en niños y adultos mayores



Para cualquiera que sea cuidador, ya sea para un pequeño o un adulto mayor, asegurarse de que sus seres queridos estén saludables es una prioridad. Quizás ahora, más que nunca.

Hay muchas consideraciones para apoyar mejor un estilo de vida saludable, pero a menudo se pasa por alto el papel que juega la nutrición en la construcción del sistema inmune.

Existen varios nutrientes clave, como las proteínas, el zinc y las vitaminas A, C, D y E, que juegan un papel en la regulación, construcción y fortalecimiento del sistema inmune. Estos nutrientes se encuentran en alimentos nutritivos como proteínas magras, frutas, verduras, lácteos, legumbres, nueces y granos. Por supuesto, es más fácil decir que lograr que un niño que siempre está en movimiento o un padre sin mucho apetito obtengan la nutrición adecuada que necesitan.

Por lo anterior, la nutricionista Jessica Lorenzo, Gerente Médico Senior en Abbott, te comparte algunos consejos prácticos para incorporar estos nutrientes esenciales en cualquier dieta:

Niños

1. **Da a los niños opciones nutritivas.** Los niños pueden responder mejor cuando tienen algo que decir y pueden tomar su propia decisión. Ofrece varias opciones de vegetales para alentarlos a elegir y comer uno. Intenta mezclar las opciones de comida en comida.
2. **¡Sigue intentando!** ¡Los niños pueden rechazar algo una, dos o cinco veces! Pero sigue ofreciéndolo. Eventualmente lo intentarán y aprenderán a que les guste.
3. **Haz comida divertida.** Crea caras y figuras con opciones de alimentos nutritivos. O mejor aún, conviértelo en un proyecto que hagas con los niños.
4. **Ofrece un suplemento.** Los suplementos de nutrición oral pueden ayudar a los niños a obtener los nutrientes importantes que necesitan; y se pueden mezclar fácilmente en batidos o agregar a otros alimentos, pero siempre consulta a tu médico.



Adultos mayores

1. **Haz que cada bocado cuente.** Cuando sirvas alimentos, asegúrate de que sean ricos en nutrientes como frutas, verduras, granos integrales, huevos, proteínas magras y lácteos. Trata de evitar alimentos con poca nutrición o calorías vacías como los dulces.
2. **¡Suma variedad!** No te quedes atrapado en la rutina: prueba siempre nuevos alimentos nutritivos para mantener a los adultos interesados.
3. **Coman juntos.** Si es posible, trata de disfrutar las comidas juntos, lo que puede ayudar a promover la ingesta de alimentos. Traten de no comer frente a la televisión o con distracciones.
4. **Incorpora suplementos de nutrición oral en su dieta si consideras que la dieta y los cambios que has introducido no son suficiente para cubrir sus necesidades nutricionales.** Estos suplementos pueden ser fáciles de consumir, ayudar con la hidratación y optimizar la ingesta nutricional al ofrecer proteínas y otros nutrientes importantes.

El cuidado de cualquier tipo es gratificante, pero a veces es un trabajo difícil. Promover una buena nutrición que respalde la salud inmune y general hará que las personas que cuidas se sientan mejor, y tú también lo harás. Las vitaminas, minerales y proteínas desempeñan un papel fundamental para mantener el sistema inmune fuerte. Si bien la buena nutrición siempre debe ser una prioridad, un enfoque en nutrientes como proteínas, zinc y vitaminas A, C, D y E puede ser clave para garantizar que tus seres queridos se mantengan saludables.

Jessica Lorenzo¹

Nutricionista

¹ PhD Health Science/ Doctora en Cs de la Salud/Prof. Universitaria. Lic Nutrition/ Nutrition Scientist- Argentina - Abott