

# alimentos para fortalecer el sistema inmunológico

Nuestro sistema inmunológico se encarga de enfrentar las invasiones de virus como el COVID-19. Las investigaciones más recientes demuestran que la fuerza este sistema depende principalmente de la alimentación.

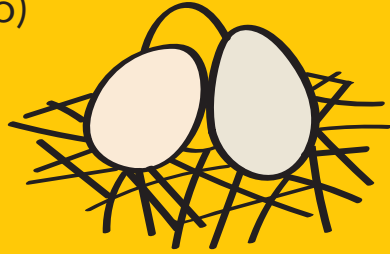
**Recomendaciones basadas en la  
sabiduría de nuestros pueblos  
ancestrales.**

*Por Javier Carrera, director del Primer Inventario Nacional de Patrimonio Alimentario e investigador de sistemas alimentarios regenerativos - Ecuador, 2020.*

**MISEREOR**  
IHR HILFSWERK



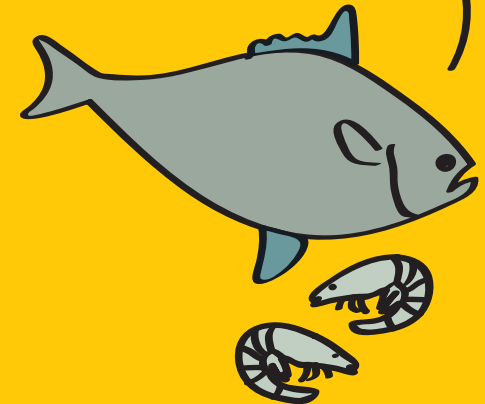
Huevos de gallinas libres  
(Puedes comerlos a diario)



Fermentos vegetales

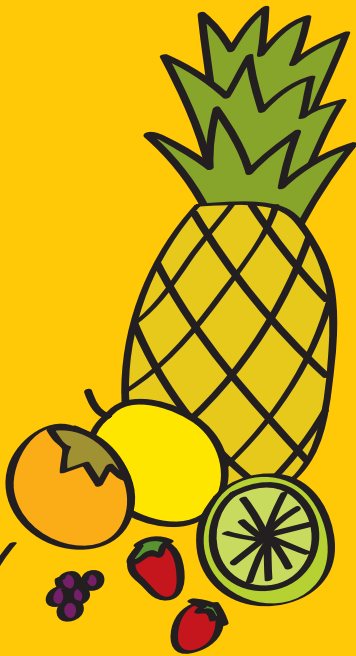
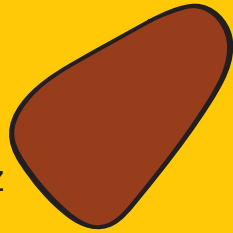


Peces y mariscos.



para fortalecer el sistema inmunológico consume

Hígado  
(Al menos una vez por semana)



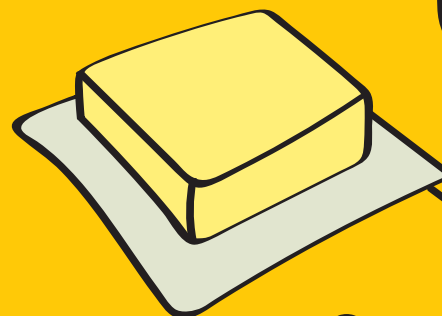
Fruta ácida fresca

(cítricos, frutos rojos, maracuyá, naranjilla, piña, manzana nacional)



Caldo de Huesos

(de res, aves o pescado.)



Grasas naturales

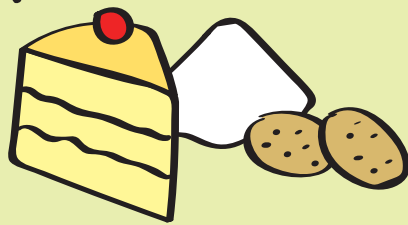
(mantequilla pura, manteca de cerdo natural, aceite de coco puro. Para uso en frío: aceites vegetales prensados como el de oliva)



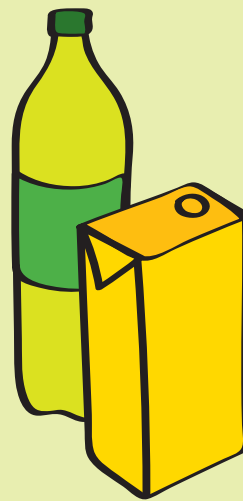
alimentos para fortalecer el sistema inmunológico —

1

Azúcar y  
endulzantes  
industriales.



Gaseosas y jugos  
industriales.



Aceites y grasas  
vegetales refinadas.

para fortalecer  
el sistema  
inmunológico  
**evita**



Frutas o verduras que  
causan flema  
Consumir con moderación.  
Ejemplo: Banano



Productos en base a  
trigo, como pan y pastas  
Consume lo mínimo posible

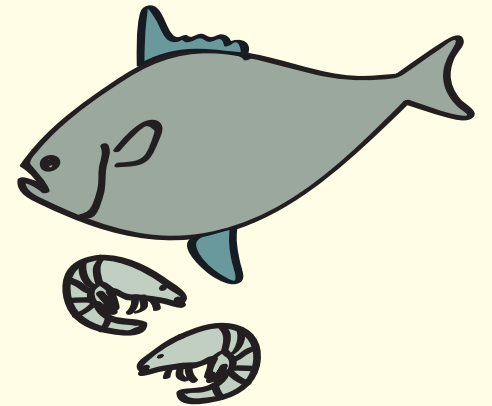
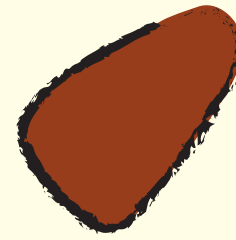


Todo producto industrial  
que contenga preservantes,  
colorantes o saborizantes.

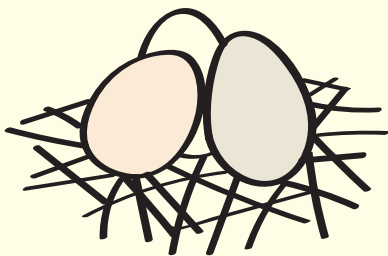
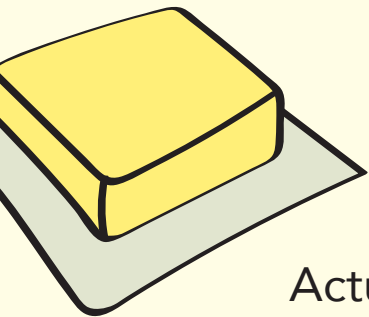
Ejemplos: Cereales de caja,  
embutidos industriales, etc.

alimentos para fortalecer el sistema inmunológico — 2

# vitamina A



Es nuestra protección número 1 contra los virus. Frente a una crisis es preferible consumir alimentos ricos en retinol, la verdadera Vitamina A, que se encuentra exclusivamente en productos animales. Los productos vegetales ricos en carotenoides, como la zanahoria, tienen una forma llamada Pro-Vitamina A, que necesita ser transformada primero por el organismo para ser utilizada, por lo que es menos eficiente. Las fuentes más importantes de retinol son: Aceite de hígado de bacalao, hígado de aves y de res, yema de huevo, peces y mariscos. El hígado de res es una fuente fácil y segura; debe consumirse al menos una vez por semana.

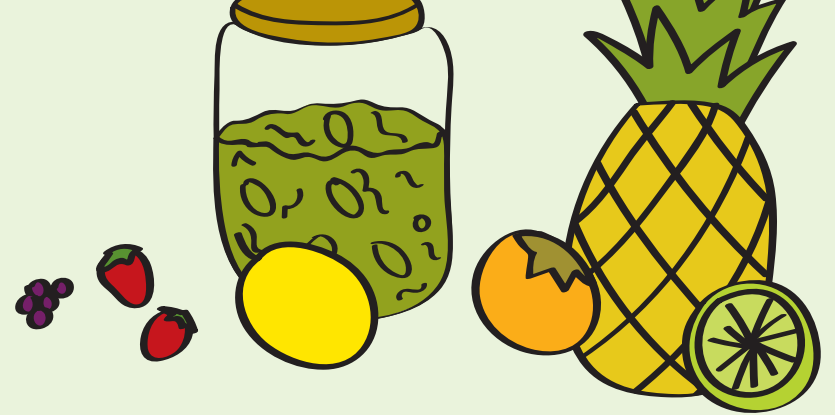


# vitamina D

Actúa en conjunción con la Vitamina A para fortalecer el sistema inmunológico. Se encuentra en el tocino de cerdos de crianza libre, en la mantequilla, el hígado y los huevos. El cuerpo puede generar parte de la Vitamina D necesaria a partir del colesterol en presencia de luz solar, por lo que es recomendable exponernos al menos un rato al sol cada día.

alimentos para fortalecer el sistema inmunológico — 3

# vitamina C



Esencial en la defensa del cuerpo. La mejor fuente son los fermentos vegetales como el kimchi, el chucrut, las frutas verdes encurtidas (ovo, mango) y toda otra fermentación vegetal casera en salmuera. Los fermentos industriales son de menor calidad. Es también esencial el consumo de fruta ácida fresca, como cítricos, frutos rojos, maracuyá, naranjilla, piña.



# caldo de huesos

Todas las culturas en la historia humana han utilizado varias formas de este elixir vital. Los tejidos alrededor de los huesos y los huesos en sí son extraordinariamente ricos en colágeno, vitaminas y minerales en la forma más fácil de metabolizar para el organismo humano. Peces, aves y res aportan distintos componentes que fortalecen el sistema inmunológico.

# productos de apoyo



Hay varios compuestos que nos pueden ayudar a fortalecer en sistema inmunológico, por ejemplo el propóleo, las infusiones de plantas que ayudan al sistema respiratorio, el té de hongos reishi, el jengibre, la cebolla, el ajo. Úsalas constantemente en estos días de emergencia, de acuerdo a las características de cada una.

alimentos para fortalecer el sistema inmunológico — 4

# aceites y grasas



El sistema inmunológico necesita de vitaminas solubles en grasas, por lo que el consumo de las mismas es muy necesario. Pero deben ser grasas sanas. El aceite de coco, la mantequilla y la manteca pura de cerdo son las mejores opciones para cocinar. El aceite de oliva y otros aceites vegetales puros prensados en frío son excelentes opciones para usos en frío, como ensaladas. Ninguna grasa debe llegar a humear por calor, pues se vuelve muy tóxica en ese estado. Tampoco debemos re utilizar grasas en la cocción, pues se llenan de toxinas que afectan al sistema inmunológico. Debemos evitar las grasas vegetales refinadas, como margarina, manteca vegetal y aceite refinado.

**Nota adicional:** las grasas saturadas son esenciales para la salud de los pulmones, por lo que una deficiencia de éstas en el organismo nos pone en estado de vulnerabilidad.



## leche cruda (de vacas libres y sanas)

Es uno de los componentes más difíciles de obtener, pues hay que conseguir productores que mantengan protocolos adecuados de seguridad y se debe consumir rápidamente. Si tenemos acceso a este producto es recomendable consumirlo diariamente, pues tiene muchos compuestos que fortalecen al sistema inmunológico. Lamentablemente la pasteurización, homogeneización e irradiación que ocurren en la industria láctea destruyen esos componentes y disminuyen nuestra capacidad para digerir la leche.

alimentos para fortalecer el sistema inmunológico —

5



# cómo hacer caldo de huesos

**Res:** En una olla grande poner huesos de res. Generalmente se utilizan las costillas, cuello o partes altas de las patas; es decir huesos con alto contenido en colágeno.

Se cubre con agua y cuando empieza a hervir se retira la espuma oscura que se va formando. Se añade cebolla larga picada que cubra casi la superficie, media a una cabeza de ajo, sal al gusto (de preferencia marina) y una cucharada de vinagre natural. Se puede añadir para dar sabor una hoja de laurel, unas ramas de apio, un poco de tomillo, según los gustos. Opcionalmente también se suele añadir un poco de zanahoria picada y arveja.

Se cuece a fuego lento por cuatro a seis horas, hasta que el colágeno y los tendones se desprendan con facilidad de los huesos y la carne prácticamente se deshaga en la boca. En olla de presión son dos horas, y en olla lenta unas 12 horas. Lo mejor es dejar el mayor tiempo posible al fuego más bajo.

Se puede consumir este caldo aún caliente con un picadillo de culantro, perejil y cebolla larga. También se puede cernir, separando la carne para otro uso como por ejemplo un estofado.

El líquido se deja enfriar y se retira el exceso de grasa que se forma en la superficie. Luego se puede congelar en porciones y usarlo como ingrediente para la elaboración de todo tipo de sopas. Este es el verdadero secreto del sabor y de la salud de muchas sopas ecuatorianas. Por ejemplo, si se recalienta con papas y se añade al final de la cocción puñados de espinacas, se puede licuar para una excelente crema de espinacas. De forma similar con aguacate, zapallo, verduras, etc.



## cómo hacer caldo de huesos

**Gallina criolla / de Pollo:** Esta es la receta esencial de nuestras abuelas para la gripe y para recuperarse de cualquier bache de nuestro cuerpo. La gallina criolla, de pastoreo libre, da el caldo más nutritivo de este tipo. Si no tienes acceso a esta maravilla, el pollo común será tu “peor es nada”: es preferible hacer el caldo con cualquier pollo a no comer este caldo.

En una olla grande coloca el animal troceado (investiga si no han guardado las vísceras en una fundita plástica en su cavidad interior). Cúbrelo con agua y añade cebolla larga picada, ajo, papas peladas grandes, sal al gusto. Para dar sabor puedes añadir apio. Pueden ir también arvejas y zanahoria picada fino. Es excelente poner jengibre, al gusto.

El caldo de gallina necesita al menos una hora de cocción, porque su carne es más dura. El de pollo es más rápido. Podemos servir con picadillo de cebolla, culantro y perejil.

**De pescado:** Usamos la cabeza, carne y huesos de pescados grandes, como el bagre o la corvina. Colocamos en una olla y cubrimos con agua. Añadimos cebolla larga picada y ajo, opcionalmente apio. Salamos al gusto. Cocinamos a fuego bajo por alrededor de una hora. También se puede añadir yuca al inicio o tomate riñón hacia el final de la cocción. Podemos servir con picadillo de cebolla, culantro y perejil.





## cómo hacer kimchi sencillo

Picamos una col grande en pedazos o tiras de hasta 1 centímetro de ancho. Añadimos uno a dos puñados de sal en grano (sal marina). Amasamos por unos 5 minutos en un recipiente grande de acero inoxidable o de vidrio grueso y añadimos zanahoria y rábano cortados en tiras o rodajas delgadas. Amasamos por otros 5 minutos. Aparte licuamos 1 o dos cebollas paiteñas (coloradas) grandes, media a una cabeza de ajo pelada, un dedo de jengibre, con el mínimo de agua necesario para que fluya la licuadora (debe ser agua libre de cloro, de ser necesario deja reposar el agua de la llave por al menos una hora en un recipiente abierto antes de usar). Si lo deseamos picante, podemos añadir al licuado un ají.

Volvemos al recipiente y continuamos amasando por unos diez minutos, hasta que la col esté blanda y se vea un poco traslúcida; en este momento debe haber un poco de líquido acumulándose al fondo del recipiente. Podemos ayudarnos en la amasada con un maso de madera o una botella de vidrio llena de agua para golpear la col y facilitar la salida del líquido.

Añadimos la mezcla licuada y volvemos a amasar brevemente para incorporar bien todos los ingredientes. Llevamos todo a un recipiente de vidrio de boca ancha donde presionamos hasta que el líquido cubra toda la mezcla. Mantenemos la mezcla sumergida en su líquido con ayuda de un frasco lleno de agua, una piedra muy bien lavada, o cualquier cosa limpia que encontremos que no tenga aluminio, plástico, esmaltes o pintura.

Cubrimos con un mantel limpio y dejamos reposar, revolviendo pasando un día, por 4 días en la costa u 8 días en la sierra. Llevamos luego a la refrigeradora y consumimos a gusto.