



PRIMARY YEARS  
PROGRAMME- IB  
LITTLE BYRON - EARLY YEARS

## ALIMENTOS PARA FORTALECER EL SISTEMA RESPIRATORIO

Hoy más que nunca, mantener una buena alimentación es vital, pues así podemos mantener fuerte nuestro sistema inmune para evitar enfermedades, y en el contexto mundial, por la pandemia de coronavirus, nos interesa proteger particularmente el sistema respiratorio.

El buen funcionamiento de nuestros pulmones es vital para hacer frente a la covid-19 y aunque sabemos que no existen los alimentos mágicos, debemos tener en cuenta que una alimentación balanceada y constante nos ayuda a estar sanos y fuertes para responder a cualquier ataque en nuestra salud.

El primer paso para fortalecer y cuidar el sistema respiratorio es elegir los alimentos adecuados, basándonos en sus beneficios nutricionales. Acá le proponemos una lista con los productos que no pueden faltar en casa y que le ayudarán a proteger los pulmones.

**FRUTOS ROJOS:** Son ricos en vitamina C y antioxidantes, por lo que neutralizan los efectos de los radicales libres que degeneran los tejidos.



**HUEVO:** La yema de huevo tiene vitamina A que ayuda a la salud respiratoria. Es muy efectivo en la regeneración de las mucosas dañadas e inflamadas en casos como asma, bronquitis y EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica).

**AJO:** Tiene propiedades antisépticas, depurativas y bactericidas. Es un buen expectorante y desinflamante en casos de bronquitis y tos. Ayuda a frenar las infecciones y alivia la inflamación.

**JENGIBRE:** Elimina toxinas y limpia el sistema respiratorio gracias a su efecto antiinflamatorio.

**NARANJA Y MANDARINA:** Gracias a su vitamina C previenen infecciones respiratorias y refuerzan las defensas del organismo, además actúan como antioxidantes.

**CÚRCUMA:** Tiene una gran acción antioxidante. Su capacidad







## CONTINUACIÓN

antiinflamatoria repercute en la salud de todo nuestro organismo, sobre todo, en la de los pulmones.

**RÁBANO:** Contiene compuestos azufrados capaces de eliminar la mucosidad bronquial y tienen la propiedad de disminuir la congestión en las vías respiratorias.

**CEBOLLA:** Tiene compuestos que ayudan a mejorar la actividad antiinflamatoria de las mucosas. Favorece la humedad de las vías respiratorias y ayuda a expulsar las flemas.

**MANZANA:** Ayudan a prevenir enfermedades pulmonares y mantener el sistema respiratorio sano gracias a sus vitaminas E y C.

### RECOMENDACIONES PARA FORTALECER NUESTRO SISTEMA RESPIRATORIO

“Es posible mejorar nuestra capacidad pulmonar mediante ejercicios de fisioterapia respiratoria, antes de una enfermedad, como prevención, y después, como medida de recuperación. En la práctica clínica existen diversas evidencias que sustentan el aumento significativo en la capacidad pulmonar gracias a un adecuado régimen de ejercicios respiratorios”.

Realizar en casa estos tres ejercicios respiratorios simples:

1. Recostado en la cama o en una

superficie plana tome aire por la nariz y bótelo por la boca despacio y con calma. Repetir la acción por un minuto.

2. En la misma posición, tomar aire por la nariz, mantenerlo por unos 10 a 15 segundos y luego botarlo por la boca de manera lenta y pausada. Repetir la acción por un minuto.

3. Sentado en una silla abrir los brazos y al mismo tiempo tomar aire por la nariz. Luego, al cerrar los brazos, botar el aire por la boca. Repetir la acción por un minuto.

Estos ejercicios realizados con regularidad (por lo menos 3 veces a la semana) pueden mejorar la expansión, la capacidad de inspiración y, por lo tanto, mejorar la capacidad pulmonar de la persona. Además le ayudará a aliviar la sensación de falta de aire.

“Los ejercicios mencionados son sencillos y no necesitan gran manejo de técnicas por lo que pueden realizarlos desde niños hasta adultos mayores. Esto beneficiará su vida diaria y puede contribuir en reforzar sus sistema respiratorio de manera paulatina”.



- La manzana calma la inflamación de las vías respiratorias y tiene propiedades astringentes.
- La tos es un mecanismo que consiste en la expulsión del aire de las vías respiratorias de forma brusca o sirve para mantener limpias las vías respiratorias.

Links de recomendación:

<https://www.nacion.com/revista-perfil/bienestar/10-alimentos-para-fortalecer-su-sistema/HG43T6JLVNCZ5CTWV7COURWO6Q/story/>

[https://www.acarrion.edu.pe/noticia\\_detalle/recomendaciones-para-fortalecer-nuestro-sistema-respiratorio/](https://www.acarrion.edu.pe/noticia_detalle/recomendaciones-para-fortalecer-nuestro-sistema-respiratorio/)



Departamento de Enfermería  
Little Byron