

ÁREA: CIENCIAS NATURALES / 5to Año Ciclo Orientado

Profesor: Aparici Inés

Clase Nº 1: Sistema inmune

Contenidos de la clase: Sistema inmune.

Introducción:

Hola, ¡bienvenidos!

La pandemia de Coronavirus necesita de la respuesta adecuada de cada sujeto de la comunidad. Conocer y entender los por qué constituye el único medio para alcanzar una respuesta adecuada y benéfica para tod@s.

Actividades:

- Veamos alguno de los siguientes videos o todos ellos, y luego leamos el texto que está a continuación.

<https://youtu.be/Q0snM19uX98>

https://youtu.be/w_ZwM_yTXzg

<https://youtu.be/v8y2aay1oVk>





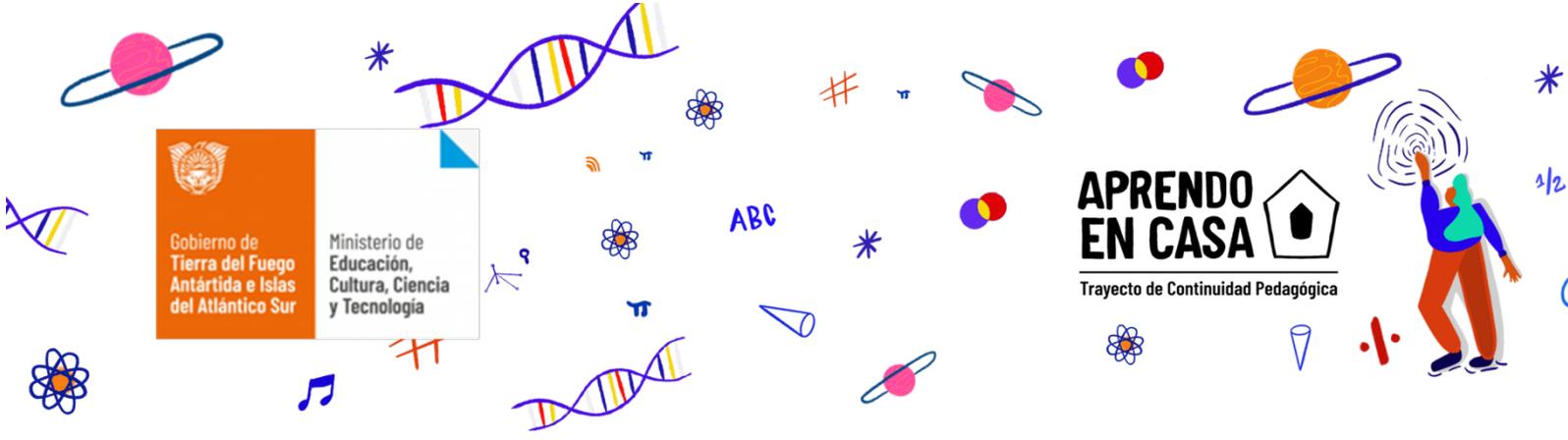
¿Cómo se puede estimular la inmunidad? La recomendación de David Sancho, vocal de la SEI, para mantener una buena inmunidad, es *"llevar un estilo de vida sano"*. Esto incluye vacunarse frente a las enfermedades infecciosas, cumpliendo las recomendaciones de las autoridades sanitarias; seguir una alimentación variada (para evitar carencias de vitaminas y nutrientes) y no comer con exceso ni seguir dietas milagro, hacer ejercicio físico de forma moderada y evitar el estrés. Margarita del Val añade que es conveniente cuidar la piel –la mejor barrera natural contra las infecciones (esto no afecta a la gripe, pero sí a otras patologías como dermatitis o afecciones fúngicas) huyendo de la higiene excesiva, hidratarse a conciencia para un estado óptimo de las mucosas y dormir bien

¿Hay alimentos que mejoran la inmunidad y que ayudan a superar la enfermedad? Los portavoces de la SEI responden: *"Hay muy poco demostrado con solidez sobre este tema, especialmente en una población bien alimentada como es la de los países industrializados, pero se está investigando muy activamente. Lo que sí está claro es que la malnutrición severa compromete el sistema inmunitario"*. Esta opinión también la comparte la doctora

Guadalupe Blay, responsable del grupo de Nutrición y Metabolismo de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG), aunque enfatiza que no podemos activar nuestras defensas si faltan elementos esenciales como el cobre, el selenio o el cinc. *"En el caso de la gripe, lo que buscamos con la nutrición es aliviar los síntomas y mantener una buena hidratación [la fiebre hace que el cuerpo se deshidrate moderadamente]"*, añade. Para estos fines, según la doctora, *"sí hay evidencia científica sobre los beneficios de la vitamina C presente en ciertas frutas y verduras, así como de la miel (con propiedades antisépticas)"*. Es decir, excluyendo casos de malnutrición, la comida no evita el contagio, pero sí hay alimentos que lo hacen más llevadero.



- Ahora pensemos un ratito
1. ¿Qué prácticas de vida sana podrías enumerar en tu vida personal?
 2. ¿Qué piensas sobre la afirmación *"Hay alimentos que mejoran la inmunidad y que ayudan a superar la enfermedad"*?



3. ¿En qué casos crees que la alimentación afecta la inmunidad directamente?

¡Hemos finalizado esta primera clase!

