

# La vuelta de vacaciones, el momento ideal para reforzar el sistema inmunológico desde la alimentación

15.9.2026 - | Vithas

**La nutricionista Ángela Ortiz, del Hospital Vithas Valencia 9 de Octubre, destaca la importancia de recuperar hábitos saludables tras el verano para afrontar el otoño con más energía y favorecer el correcto funcionamiento del sistema inmunitario.**

La vuelta a la rutina tras las vacaciones de verano supone para muchas personas retomar horarios, responsabilidades laborales y hábitos que, durante las semanas estivales, suelen relajarse. Los cambios en los patrones de alimentación, el aumento de las comidas fuera de casa, los excesos ocasionales o la alteración de los horarios de sueño pueden influir en el bienestar general del organismo. Por ello, el inicio del curso y la proximidad del otoño representan una oportunidad para recuperar una alimentación equilibrada y reforzar el sistema inmunológico.

Con la llegada del otoño aumentan tradicionalmente las infecciones respiratorias y los procesos catarrales, una circunstancia que hace especialmente recomendable adoptar hábitos saludables de forma preventiva. "La mejor estrategia para cuidar nuestras defensas no consiste en buscar soluciones rápidas, sino en construir hábitos sostenibles en el tiempo. Una alimentación equilibrada rica en nutrientes esenciales y un estilo de vida saludable son la mejor inversión para afrontar el otoño con energía y bienestar", afirma Ángela Ortiz, nutricionista del Hospital Vithas Valencia 9 de Octubre.

Según explica Ortiz, septiembre es un buen momento para revisar nuestros hábitos y volver a una alimentación basada en alimentos frescos y de calidad. "No se trata de hacer dietas restrictivas tras los excesos del verano, sino de recuperar el equilibrio nutricional que necesita nuestro organismo".

La especialista señala que frutas, verduras, hortalizas, legumbres, cereales integrales, frutos secos, aceite de oliva virgen extra y otras fuentes de proteína de calidad como los huevos, pescados y carnes magras deben constituir la base de la alimentación diaria. "En conjunto, estos alimentos aportan vitaminas, minerales, fibra, proteínas y compuestos antioxidantes que contribuyen al mantenimiento de un buen estado de salud", comenta la nutricionista.

"El sistema inmunológico necesita disponer de todos los nutrientes necesarios para funcionar correctamente. Nutrientes como la vitamina C, la vitamina D, el zinc, el hierro o las proteínas participan en numerosos procesos relacionados con las defensas del organismo, por lo que es importante garantizar un aporte adecuado a través de la alimentación", destaca Ortiz.

## **Recuperar hábitos saludables tras el verano**

Además de priorizar una alimentación equilibrada, los expertos recomiendan prestar atención a otros factores que influyen directamente en el bienestar y en el funcionamiento del sistema inmunitario.

Entre las principales recomendaciones para retomar hábitos saludables tras la vuelta a la rutina se encuentran recuperar horarios regulares de comidas, asegurando una alimentación equilibrada y ordenada a lo largo del día. Asimismo, es importante aumentar y priorizar el consumo diario de

frutas, verduras y hortalizas, y mantener una adecuada hidratación. También se aconseja reducir el consumo de productos ultraprocesados y bebidas azucaradas, así como practicar actividad física de forma regular. Por último, resulta fundamental dormir las horas suficientes y cuidar la calidad del sueño para favorecer el bienestar físico y mental.

"La alimentación es una pieza fundamental, pero debe ir acompañada de otros hábitos saludables. El descanso adecuado, la actividad física y una correcta hidratación son aliados imprescindibles para afrontar el otoño en las mejores condiciones", añade la nutricionista.

### **La salud intestinal, un aliado de las defensas**

Otro aspecto relevante es el cuidado de la microbiota intestinal, que desempeña un papel clave en la salud general y en la respuesta inmunitaria. Para favorecer su equilibrio, Ángela Ortiz recomienda incrementar el consumo de alimentos ricos en fibra, como frutas, verduras, legumbres y cereales integrales, así como incorporar de forma habitual alimentos fermentados, como yogur o kéfir, siempre que se toleren adecuadamente y formen parte de una dieta equilibrada.

"Cuidar la salud intestinal es cuidar también nuestras defensas. Una microbiota diversa y equilibrada se relaciona con un mejor estado de salud general, por lo que merece una atención especial durante todo el año", concluye la profesional.

**Sobre Vithas** El grupo Vithas está integrado por 22 hospitales y 40 centros médicos y asistenciales distribuidos por 14 provincias. Los 14.500 profesionales que conforman Vithas lo han convertido en uno de los líderes de la sanidad española. Además, el grupo integra a la Fundación Vithas, Vithas Red Diagnóstica y la central de compras PlazaSalud+. Vithas, respaldada por el grupo Goodgrower, fundamenta su estrategia corporativa en la calidad asistencial acreditada, la experiencia paciente, la investigación y la innovación y el compromiso social y medioambiental. Vithas.es Goodgrower.com Síguenos en: LinkedInInstagramTikTokFacebookXYoutube

<https://vithas.es/comunicacion/actualidad/la-vuelta-de-vacaciones-el-momento-ideal-para-reforzar-el-sistema-inmunologico-desde-la-alimentacion>