

CÓMO FORTALECER EL SISTEMA INMUNOLÓGICO

▶ **EL SISTEMA INMUNOLÓGICO ES LA DEFENSA NATURAL DEL CUERPO** contra las infecciones que amenazan nuestra salud, como las producidas por las bacterias y los virus.



▶ ¿CUÁNDO DEBEMOS SOSPECHAR QUE NUESTRAS DEFENSAS BAJAN?

- Un **cansancio** mayor de lo habitual
- **Heridas** que tardan en cicatrizar
- **Dolores musculares** sin haber practicado ejercicio
- **Fragilidad** del cabello



Deficiencias de determinados micronutrientes pueden debilitar la respuesta del sistema inmune.

▶ **LA ALIMENTACIÓN:**
un factor fundamental para fortalecer el sistema inmunológico.



▶ **EN DETERMINADAS ÉPOCAS DEL AÑO, CAMBIAMOS NUESTRA RUTINA, HORARIOS DE COMIDA Y SUEÑO.** Estos factores y otros, como los cambios de estación y la bajada de temperaturas, pueden alterar nuestras defensas y favorecer la aparición de enfermedades como la gripe.

En **ESPAÑA**
CADA PERSONA

sufre de media

2

EPISODIOS
CATARRALES
al año

con una **DURACIÓN MEDIA** de
7,3 DÍAS



▶ VITAMINAS Y MINERALES QUE FORTALECEN EL SISTEMA INMUNE

- **Vitamina C:** reduce la severidad y duración de los resfriados. La podemos encontrar en frutas, verduras y hortalizas, como las fresas, el kiwi, cítricos, pimiento, tomate y col, entre otros.
- **Vitamina A:** nos ayuda a mantener las barreras naturales contra las infecciones. La podemos encontrar en huevos, lácteos, y en algunas frutas como las cerezas o el melón, entre otros.
- **Vitamina E:** aumenta la respuesta inmunológica. La encontramos en el germen de trigo, de soja, aceite de oliva y cereales, entre otros.
- **Vitaminas del grupo B:** presentes en alimentos tanto de origen vegetal como animal: lácteos, carne, pescado, marisco, huevos, cereales, frutas y verduras, entre otros.
- **Hierro:** hígado, carne, pescado, huevos, marisco, legumbres, acelgas, espinacas, entre otros.
- **Zinc y selenio:** presentes en casi todos los grupos de alimentos, podemos encontrarlos en el marisco, la carne roja o el atún en aceite enlatado, entre otros.

▶ HÁBITOS SALUDABLES PARA FORTALECER EL SISTEMA INMUNITARIO:

- ✓ Dieta saludable y variada con una proporción adecuada de todos los nutrientes.
- ✓ Evitar el estrés, ya que podría consumir las reservas de algunas vitaminas y minerales.
- ✓ Practicar regularmente actividad física, empezando con un ritmo moderado.
- ✓ Un buen descanso nocturno: entre 7 y 8 horas de sueño.
- ✓ Mantener un correcto estado de hidratación.



Fuentes:

- <http://lsi.org/mexico/wp-content/uploads/sites/29/2016/09/Nutrition-and-Immunity.pdf>
- <http://www.eufic.org/articulo/es/artid/nutricion-sistema-inmunologico/>
- <http://www.eufic.org/articulo/es/page/FTARCHIVE/artid/infecciones-invernales/>
- <http://www.eufic.org/articulo/es/artid/hierro-carencia/>