

Alimentos *que* FORTALECEN el Sistema Inmunológico



¿CÓMO FORTALECER TU SISTEMA INMUNOLÓGICO?

Los glóbulos blancos, también conocidos como leucocitos, son la defensa natural del cuerpo contra las infecciones y son una parte importante de la función del sistema inmunológico. Estos glóbulos comen bacterias extrañas y otros organismos que invaden el cuerpo; por lo tanto, son los responsables de la inmunidad (la habilidad del cuerpo para combatir las infecciones). Es posible que algunas personas tengan sistemas inmunológicos más débiles debido a su genética y otras debido a las infecciones virales o bacterianas.

1

Obtenga suficiente proteína.

Coma proteínas, las cuales son el componente más importante de los glóbulos blancos. Puede obtener proteínas de las carnes, el pescado, las aves de corral, el queso, los huevos y la leche.



2

Elija las grasas adecuadas. Evite las grasas saturadas, pero coma muchas grasas no saturadas. Las grasas saturadas aumentan el riesgo de enfermedades del corazón, pero las grasas no saturadas ayudan a la absorción de vitaminas liposolubles en el cuerpo. Estas "grasas benignas o no saturadas" se encuentran en el maíz, el ajonjolí, la soya y los aceites de semilla de algodón.




Inmuflu[®]
Metisoprinol

3

Coma cantidades limitadas de carbohidratos.

Consumir cantidades adecuadas de trigo, maíz y cereales le ayudará a crear la energía necesaria que necesita su cuerpo para producir glóbulos blancos pero no en cantidades excesivas.



4

Incorpore otros alimentos de estimulación inmunológica en su dieta.

Hay una serie de alimentos específicos que pueden ayudar. Estos incluyen:

- Ajo
- Almendras
- Col rizada
- Frijoles blancos
- Hongos reishi
- Arándanos y frambuesas
- Yogur
- Té verde



5

Coma antioxidantes. Los antioxidantes son las vitaminas, los minerales y otros nutrientes que ayudan a reparar las células dañadas en el cuerpo. Algunos ejemplos de antioxidantes son el beta caroteno, las vitaminas C y E, el zinc y el selenio. Puede encontrar estos nutrientes en ciertas frutas o verduras.

- El beta caroteno se encuentra en el durazno, el brócoli, la remolacha, los pimientos verdes, los tomates, el maíz y las zanahorias.



- La vitamina C se encuentra en el brócoli, las naranjas, las fresas, los pimientos, los tomates y la coliflor.



- La vitamina E se encuentra en el brócoli, las zanahorias, las nueces, la papaya, la espinaca y las semillas de girasol.



- El zinc se encuentra en las ostras, la carne roja, los frijoles, las nueces y los mariscos.

