

UNA BUENA NUTRICIÓN AYUDA A APOYAR LA SALUD INMUNITARIA¹

El sistema inmunitario es la defensa del cuerpo contra las infecciones. Cuando funciona bien, el sistema inmunitario puede ayudar a proteger contra enfermedades e infecciones



Hay varios factores claves que ayudan a mantener el sistema inmunitario sano y fuerte. Algunos de estos factores incluyen un descanso adecuado, el ejercicio regular, una buena higiene, la disminución del estrés y una dieta sana.

Una nutrición deficiente está relacionada a una disminución de la salud inmunitaria². Incluir nutrientes claves como parte de una dieta bien balanceada puede ayudar a mejorar su nutrición y puede ayudar a apoyar y a mantener su salud inmunitaria.

PUEDEN CONSIDERAR ELEGIR ALIMENTOS QUE INCLUYEN:



PROTEÍNA ayuda en la producción de anticuerpos y células del sistema inmunitario y tiene una función importante en la sanación y la recuperación.

Fuentes: Huevos, leche, yogur, pescado, carnes magras, pollo, pavo, frijoles, productos a base de soya, nueces y semillas



VITAMINA C ayuda a formar una piel sana, que es la barrera contra los microorganismos, y ayuda a proteger las células contra el daño por su función como antioxidante (una sustancia que ayuda a proteger las células)

Fuentes: Frutas cítricas (chinas, toronjas, mandarinas), fresas, papaya, pimientos y coles de brúselas



VITAMINA A mantiene la piel, los tejidos de la boca, el estómago y los intestinos, el sistema respiratorio sanos, y ayuda a regular el sistema inmunitario.

Fuentes: Alimentos coloridos, como las zanahorias, las batatas, brécol, espinaca, calabaza, calabacín y melón



VITAMINA E protege las células inmunitarias contra el daño por su función como antioxidante.

Fuentes: Almendras, semillas de girasol, mantequilla de maní, aceite vegetal, espinaca y brécol



VITAMINA D ayuda a regular de manera apropiada la función de las células inmunitarias.

Fuentes: Alimentos fortificados (leche, cereal, jugo de china), pescado alto en grasa saludable (salmón, caballa, atún) y el sol



ZINC apoya la formación de células inmunitarias nuevas, lo cual contribuye con la capacidad del cuerpo para sanar heridas.

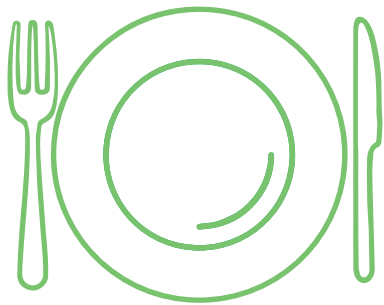
Fuentes: Carnes magras, pollo, pavo, cangrejo, ostras, leche, granos enteros, semillas

VISITE ANHI.ORG PARA COPIA DIGITAL DE ESTA INFOGRÁFICA.

1. <https://www.eatright.org/health/wellness/preventing-illness/protect-your-health-with-immune-boosting-nutrition>

2. Bresnahan KA et al. Undernutrition, the Acute Phase Response to Infection, and Its Effects on Micronutrient Status Indicators. *Adv Nutr* 2014(5): 702-711.

UNA BUENA NUTRICIÓN AYUDA A APOYAR LA SALUD INMUNITARIA



Comer una dieta bien balanceada es parte importante para mantener buenos hábitos de salud inmunitaria.

Las personas con deficiencias en su alimentación, o con condiciones de salud comprometidas, pueden requerir apoyo para satisfacer sus necesidades nutricionales. Los suplementos nutricionales orales pueden proveer proteínas, vitaminas y minerales para ayudar a apoyar el sistema inmunitario.³ Converse con su profesional del cuidado de la salud para conocer más acerca de los suplementos para su dieta o la dieta de la persona a quien usted cuida.



Beber suficiente líquido es también parte importante de mantener una buena salud. Los líquidos ayudan a regular la temperatura del cuerpo y asisten al cuerpo en eliminar bacterias y otras sustancias dañinas. Los electrolitos ayudan a sus células a mantener el balance de líquido adecuado para una hidratación apropiada.

VISITE [ANIHI.ORG](https://www.anihi.org) PARA COPIA DIGITAL DE ESTA INFOGRÁFICA.