

# UNA BUENA NUTRICIÓN AYUDA A APOYAR LA SALUD INMUNITARIA<sup>1</sup>

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 inmunitaria<sup>2</sup>. 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.

## PUEDA 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.



**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 (naranjas, toronjas, mandarinas), fresas, papaya y coles de bruselas.



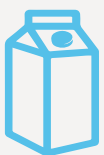
**VITAMINA A** mantiene la piel, los tejidos de la boca, el estómago y los intestinos, el sistema respiratorio sanos, y ayuda a regular el sistema inmunitario.

**Fuentes:** Alimentos coloridos, como las zanahorias, ahuyama, brocoli, 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 brocoli.



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

**Fuentes:** Alimentos fortificados (leche, cereal, jugo de naranja), 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.

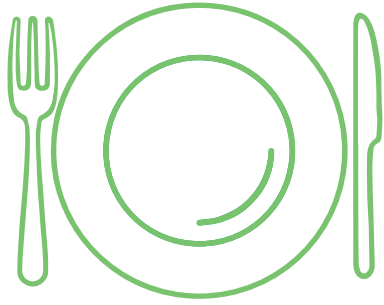
**Fuentes:** Carnes magras, pollo, pavo, cangrejo, ostras, leche, granos enteros, semillas.

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.<sup>3</sup> 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.