



Gacetilla Abril 2020

Nutrientes y alimentos que refuerzan el sistema inmune

El sistema inmunitario es responsable de la defensa natural del cuerpo. Su función principal es luchar ante agentes externos (como bacterias, hongos, virus y sustancias tóxicas) e internos (por ejemplo, las células cancerosas) que amenazan el equilibrio interno del organismo.

Por esto resulta fundamental conocer los nutrientes necesarios para reforzar las defensas. A continuación, enumeramos los alimentos que tenés que incluir siempre en tu dieta para tener un sistema inmunitario en óptimas condiciones.

- **Vitamina A:** la contienen los huevos, la leche, los cereales de desayuno fortificados y el hígado.
- **Betacaroteno (Provitamina A):** presente en hortalizas y frutas de color amarillo, naranja, rojo y verde, como la zanahoria, el zapallo, la calabaza, el ají, el tomate, la acelga, la espinaca, el brócoli y la batata.
- **Vitamina B6:** la contienen el pollo, el cerdo y el pescado; el germen de trigo, la levadura de cerveza, los frutos secos, las legumbres, los cereales integrales, las frutas y las verduras.
- **Vitamina B12:** se encuentra en alimentos de origen animal como la carne, el pescado, el huevo y el queso. En caso de personas vegetarianas y/o que presenten deficiencias se recomienda suplementar bajo prescripción médica.
- **Vitamina C:** para cumplir con la recomendación es necesario tener una alimentación equilibrada y variada, incluyendo el consumo diario de frutas cítricas como naranja, pomelo, mandarina, limón y otros frutos como kiwi y frutillas. También la contienen las crucíferas (brócoli, coliflor o repollitos de Bruselas) y vegetales como berro, espinaca y acelga.



@AADYND



/AADYND



AADYND



www.aadynd.org.ar



- **Vitamina D:** esta vitamina principalmente se secreta a partir de la exposición solar; su función es favorecer la absorción de calcio y la formación de huesos y dientes. En verano es recomendable hacerlo, como mínimo, 10 minutos tres veces por semana, y en invierno, al menos de 20 a 30 minutos tres veces por semana. Se obtiene además del consumo de hígado, salmón, sardinas y setas.
- **Vitamina E:** presente en el aceite de maíz, aceitunas, semillas y frutos secos (nueces). También pueden encontrarse en hortalizas de hojas verdes, como espinacas, coles, lechuga y espárragos.
- **Hierro:** las opciones de mayor absorción son las carnes, y de menor absorción, el hierro proveniente de fuentes vegetales, como lo son las legumbres, los cereales integrales y los vegetales de color verde intenso. Este último grupo requiere consumirse en simultaneo con alimentos fuente de vitamina C para mejorar su aprovechamiento.
- **Zinc:** se obtiene a través de semillas de zapallo, sésamo, almendras, avena, cacao amargo, carne vacuna y de pollo y almejas.
- **Selenio:** está presente en nueces, pescado, carnes, ajo y setas, entre otros.
- **Omega 3:** ácidos grasos polinsaturados presentes en salmón, caballa, atún, arenques, sardinas, aceite de soja y canola, nueces, semillas de chía.

Nuestro sistema inmune también se ve favorecido con el entrenamiento físico regular, los bajos niveles de estrés y el buen descanso. Por el contrario, fumar resulta altamente perjudicial.

Ahora que ya conocés los factores que benefician y perjudican el sistema inmune, no te olvides de tenerlos en cuenta en tu día a día para permitirle a tu cuerpo defenderse de la mejor manera posible y mantener un estado de salud y bienestar óptimos.



@AADYND



/AADYND



AADYND



www.aadynd.org.ar