



PRIMARY YEARS  
PROGRAMME- IB  
LITTLE BYRON - EARLY YEARS

## QUÉ ALIMENTOS PUEDEN DEBILITAR NUESTRO SISTEMA INMUNOLÓGICO

El sistema inmunológico es la primera defensa de nuestro cuerpo y encargado de protegernos ante virus, bacterias y parásitos que se encuentran en el ambiente. De esta manera, se evita la entrada de patógenos o la eliminación de los mismos cuando ya están dentro de nuestro organismo.

### ALIMENTOS QUE PUEDEN DEBILITAR NUESTRO SISTEMA INMUNE

#### EL AZUCAR

Los azúcares procesados de los dulces aumentan la inflamación del cuerpo.

Ésto provoca una respuesta del sistema inmune e incrementa la producción de radicales libres, unas moléculas que pueden dañar las células sanas de nuestro organismo.

Los radicales libres están ligados a problemas de salud como el cáncer, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, los padecimientos neurodegenerativos y la artritis.



#### EL ALCOHOL

Los estudios demuestran que tomar alcohol podría causar deficiencia inmunológica (reduciendo nuestros glóbulos blancos).

#### CONSERVANTES Y ADITIVOS:

Algunas de las sustancias usadas en alimentos industrializados (como el colorante amarillo llamado TARTRAZINA) son vistas por nuestro sistema inmunológico como una amenaza, así que cuanto menor sea la cantidad





## CONTINUACIÓN

de conservantes, colorantes, potenciadores del sabor y demás aditivos que se consuman menor será el trabajo para nuestro sistema inmunológico.

### ACEITES PROCESADOS

Los aceites naturales son saludables debido a su alto contenido en ácidos grasos Omega-3 y vitamina E.

El problema ocurre con los aceites comerciales, pues éstos pasan por un proceso de refinado en el cual pierden sus nutrientes y cambian su estructura molecular.

Por tal motivo, comer alimentos fritos en aceites refinados puede ser perjudicial, pues causa una mayor producción de radicales libres capaces de dañar los tejidos, generar inflamación en el cuerpo y volver vulnerable al sistema inmune ante infecciones.

### DORMIR POCO:

El sueño es esencial para nuestra salud y en un estado de inmunodeficiencia, podemos perjudicar aún más las defensas si no nos dedicamos a descansar el tiempo que nos corresponde (mínimo 6 horas)



Los alimentos procesados sobre activan el sistema inmunitario, provocando una reacción inflamatoria.

- El exceso de radicales libres provoca envejecimiento prematuro y debilita el sistema inmunológico.
- Es importante incluir a diario en nuestra dieta antioxidantes para un sistema inmune fuerte y saludable.

Links de recomendación:

<https://elcomercio.pe/respuestas/que-alimentos-pueden-debilitar-nuestro-sistema-inmune-consejos-salud-harinas-refinada-golosinas-productos-procesados-oms-revtil-noticia/?ref=ecr>



Departamento de Enfermería  
Little Byron