



STAY
hydrated



PRIMARY YEARS
PROGRAMME- IB
LITTLE BYRON - EARLY YEARS

Cómo fortalecer tu sistema inmunológico con una buena alimentación

CÓMO FORTALECER TU SISTEMA INMUNOLÓGICO CON UNA BUENA ALIMENTACIÓN

Si bien la alimentación es determinante para lograr un sistema inmunológico fortalecido, hay otras situaciones que lo afectan como el estrés y la ansiedad. Ambos pueden afectar la capacidad de nuestro sistema inmunológico y favorecer la aparición o contagio de diversas enfermedades.

Por otra parte, también existen algunas enfermedades como el Síndrome de Inmunodeficiencia adquirido (SIDA), el lupus, el cáncer o la diabetes que disminuyen la capacidad del sistema inmune de protegernos.

CÓMO FORTALECER EL SISTEMA INMUNE EN EL DÍA A DÍA

Hay aspectos del estilo de vida que pueden afectar la función



EAT FRESH
VEGGIES

protectora del sistema inmune, tales como la falta de actividad física, el consumo de alcohol, ser fumador y tener una alimentación poco o nada saludable.

Los nutrientes que obtenemos a través de los alimentos, cumplen un papel muy importante en el desarrollo y buen estado de nuestro sistema inmune. En el caso de presentarse un déficit o falta de algún nutriente este sistema verá disminuida su capacidad de defendernos.

Algunos nutrientes específicos que debemos consumir con frecuencia para mantener nuestras defensas en buen estado son:

- **COBRE:** Es un antioxidante y contribuye en las funciones de las enzimas digestivas.
- **HIERRO:** Si sus niveles están por debajo de lo recomendado, disminuye la capacidad de defensa de los glóbulos blancos.
- **SELENIO:** Potencia la actividad de las células de defensa.
- **ZINC:** Cuando no hay





GET ENOUGH SLEEP



GET WORKOUT

Continuación

suficiente en el organismo, afecta el crecimiento y aumenta la aparición de enfermedades autoinmunes.

- **MAGNESIO:** A menor consumo del necesario se presenta inflamación y envejecimiento.
- **VITAMINA B6:** En caso de déficit hay disminución de glóbulos blancos y respuesta alterada.
- **VITAMINA B12:** Con niveles por debajo de lo normal se presenta disminución de células de defensa.
- **VITAMINA C:** Aumenta la capacidad de las células para defender, posee una gran capacidad antioxidante.
- **VITAMINA A:** En caso de déficit falla la capacidad de las células de defendernos.
- **VITAMINA E:** A menor consumo se deteriora nuestra capacidad inmune, ya que esta vitamina nos protege de infecciones.
- **VITAMINA D:** Estudios han demostrado una relación entre el déficit de esta vitamina y la incidencia de infecciones respiratorias.

ALIMENTOS QUE FORTALECEN EL SISTEMA INMUNE

Son muchos los alimentos naturales que pueden ayudar a fortalecer la línea de defensa del organismo. Algunas recomendaciones en este sentido son:

1. Incluir en la dieta hierbas naturales y especias como ajo, cebolla, kion, orégano y cúrcuma.
2. Consumir alimentos ricos en vitamina A y betacarotenos: camote, zapallo, zanahoria, papaya, etc.
3. Alimentos con vitamina C: cítricos (naranja, mandarina, fresas, arándanos), pimientos, brócoli, kiwi, aguaymanto
4. El zinc es clave para nuestro sistema de defensas. Lo podemos encontrar en semillas de calabaza (las puedes incluir en tu avena o ensaladas), frutos secos y menestras.
5. Pasar al menos 30 min al sol cada día con ropa clara o descubierta, para producir vitamina D. En el caso de que no puedas hacerlo, debes evaluar la toma de un suplemento según tus requerimientos por edad y sexo.
6. Consume alimentos ricos en fibra, un componente muy importante que interviene en la función del sistema inmunitario promoviendo el crecimiento de tu flora bacteriana.
7. Puedes elegir alimentos con probióticos, es decir, bacterias con diversos efectos benéficos sobre el sistema inmune.

Los encuentras en algunos yogures.

8. Evita el alcohol, el azúcar y la comida procesada como empacados, comida rápida, frituras, etc.



- El ejercicio, en especial el cardiovascular, fortalece las células del sistema inmune
- La hora de dormir es el momento de tu cuerpo para repararse a sí mismo, y eso incluye la producción de células T que ayudan a combatir las infecciones.
- Para ayudar a que tu cuerpo y tu mente rindan al máximo, trata de obtener de 7 a 8 horas de sueño sólido e ininterrumpido.

Links de recomendación:

www.pulsosalud.com
www.clinicasanfelipe.com
www.altamed.org/es/articles/seis-formas-naturales-de-fortalecer-tu-sistema-inmunitario

Departamento de Enfermería
 Little Byron