



5 Formas de Apoyar un Sistema Inmunológico Saludable

El final del otoño y el invierno son la temporada alta de resfriados, gripe y COVID. Mejorar la calidad nutricional de la dieta de su familia puede fortalecer el sistema inmunológico, permitiéndoles combatir mejor las infecciones. A continuación se presentan algunas formas sencillas de apoyar un sistema inmunológico sano y fuerte.

1 Obtenga sus nutrientes y antioxidantes con una dieta equilibrada: el zinc, la vitamina D, la vitamina A, E, C y el betacaroteno desempeñan funciones importantes en el sistema inmunológico. Al llevar una dieta equilibrada que incluya todos los grupos de alimentos (frutas, verduras, cereales integrales, proteínas y lácteos), es probable que obtenga muchos de estos nutrientes y antioxidantes.

2 Coma un "arco iris" de frutas y verduras todos los días: incluir una amplia variedad de productos ayuda a asegurar una dosis diaria saludable de nutrientes que fortalecen el sistema inmunológico, incluyendo la vitamina C, el betacaroteno y sustancias químicas vegetales que mejoran la salud, llamadas fitoquímicos.



3 Asegúrese de incluir productos de otoño e invierno de máxima nutrición: agregue frutas y verduras de temporada, como calabazas de invierno (de todos los tipos), batatas, chirivías, nabos, remolachas, brócoli, coliflor, col rizada, coles de Bruselas, alcachofas y escarola, manzanas, clementinas, peras, mandarinas, pomelos y kiwis.

4 Incluya alimentos probióticos y prebióticos que estimulen el sistema inmunológico: los alimentos cultivados como el yogur o el kéfir contienen probióticos (bacterias buenas), al igual que las verduras fermentadas como el chucrut, las cebollas rojas encurtidas y el kimchi. Estas bacterias buenas fortalecen el sistema inmunológico y ayudan al cuerpo a combatir las infecciones. Los alimentos prebióticos son alimentos que contienen la fibra que las bacterias buenas necesitan para prosperar, incluidos los plátanos, las cebollas, el ajo, los espárragos, los frijoles y los cereales integrales.



5 No olvide agregar legumbres, nueces y/o semillas a su menú de invierno: las legumbres, que incluyen frijoles, guisantes y lentejas, son potencias nutricionales, llenas de vitaminas, minerales, carbohidratos complejos y proteínas. Las nueces y las semillas proporcionan proteínas, grasas saludables para el corazón, fibra y otros nutrientes que mantienen su sistema inmunológico fuerte y su cuerpo saludable.

Próximos Eventos

Orientación/Seguridad Alimentaria & Nutrición

Cuándo: 6 de diciembre de 10:00 a 12:00 h.

Dónde: Comuníquese con Sierra Puwalski o Caleb Miller al 631-873-4775 para obtener información o registrarse.

Distribuciones de alimentos para personas mayores (60+)

Llame para conocer los requisitos de elegibilidad de ingresos y el registro.
al: 631-873-4775.

Talleres de Nutrición

Tema: Alimentación saludable y concientización sobre las porciones
Cuándo: 5 de diciembre a las 13:00 horas
Dónde: Island Harvest
126 Spagnoli Rd., Melville



Más allá de la Comida: Factores del Estilo de Vida que Afectan la Salud Inmunológica

Mantener la Hidratación: la deshidratación hace que el cuerpo sea más susceptible a bacterias y virus. También puede provocar un aumento de hormonas relacionado con la supresión del sistema inmunológico.

Descanso: la mayoría de los adultos necesitan entre 7 y 8 horas de sueño de calidad. Haga cambios en su rutina si no encuentra suficiente tiempo para dormir. Dormir ayuda a mantener sanos el sistema inmunológico, la mente y el cuerpo. Obtenga más información en nuestra sección del Centro de recursos.

Manejo del Estrés: el estrés crónico puede disminuir la capacidad de combatir enfermedades. Las actividades para aliviar el estrés incluyen yoga, meditación o simplemente tomar tiempo para estar al aire libre en la naturaleza. Obtenga más información en nuestra sección del Centro de recursos.





NUTRICIÓN Y SALUD CENTRO DE RECURSOS

El Estrés y su Sistema Inmunológico

La inflamación es una respuesta necesaria a corto plazo para eliminar patógenos (gérmenes) e iniciar la curación. Sin embargo, la inflamación crónica sistémica (en todo el cuerpo) expone al cuerpo a sustancias proinflamatorias que aumentan el riesgo de enfermedades crónicas. Obtenga más información sobre cómo el estrés afecta la función del sistema inmunológico y formas saludables de controlarlo aquí:

[Manejando el Estrés](#)



El Sueño y su Sistema Inmunológico

La falta de sueño contribuye al riesgo de sufrir una serie de enfermedades crónicas, como presión arterial alta, enfermedades cardíacas y depresión. Además, las investigaciones muestran que la falta de sueño adecuado puede hacer que una persona sea más susceptible a ciertas infecciones y afectar la rapidez con la que se recupera si se enferma. Visite este sitio para obtener consejos sobre cómo dormir mejor:

[Consejos de Higiene del Sueño](#)



Crema Rápida y Fácil de Brócoli y Frijoles Blancos



Ingredientes:

- 2 cucharadas. aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cebolla, finamente picada
- 8 tazas de brócoli (unas 2 cabezas), picado
- 4 tazas de caldo de pollo o de verduras bajo en sodio
- 1-15 onzas. lata de frijoles blancos, enjuagados y escurridos
- Sal (opcional) y pimienta, al gusto

Ingredientes Sugeridos:

- 3 cucharadas de jugo de limón
- 1 taza de yogur griego natural bajo en grasa
- ¼ de taza de queso parmesano rallado
- Pimienta al gusto

Direcciones:

1. Caliente el aceite en una olla grande, agregue el ajo, la cebolla y el brócoli y saltee unos 10 a 12 minutos, hasta que estén tiernos.
2. Agregue el caldo y los frijoles.
3. Con una batidora de mano o una batidora normal, haga puré la mitad de la sopa. Sazone con sal (opcional) y pimienta. Llevar a ebullición y cocinar a fuego lento durante 10 minutos.
4. Mezcla el jugo de limón, el yogur, la sal (opcional) y la pimienta. Rocíe la mezcla sobre la sopa tibia, espolvoree queso y sirva con un abundante pan integral.