

## 7 Consejos para Estimular el Sistema Inmunológico

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 ayudar a 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 de los alimentos:** El zinc, la vitamina D, la vitamina A, E y 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, incluida la vitamina C y el betacaroteno, y sustancias químicas vegetales que mejoran la salud, conocidas como fitoquímicos.



**3 Asegúrese de incluir productos de temporada alta de otoño/invierno:** agregue frutas y verduras de temporada, como calabazas de invierno (todos los tipos), batatas, chirivías, nabos, remolachas, brócoli, coliflor, col rizada, coles de Bruselas, alcachofas, escarola y 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 olvides añadir legumbres y frutos secos y/o semillas a tu menú de invierno: legumbres;** Los frijoles, los guisantes y las lentejas son potencias nutricionales, llenas de vitaminas, minerales, carbohidratos complejos, proteínas y fitoquímicos que mejoran la salud. 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.

**6 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.



**7 Descansar:** La mayoría de los adultos necesitan entre 7 y 8 horas de sueño de calidad en un horario regular. 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.