

NUTRICION

ALIMENTOS QUE FORTALECEN LAS DEFENSAS DEL ORGANISMO

Una alimentación variada y completa ayudamos a mantener saludable al sistema inmune para prevenir y combatir enfermedades e infecciones. Esto incluye lácteos, carnes blancas y rojas, frutas y verduras de diferentes colores, cereales integrales, frutas secas, semillas y aceites.

Los **antioxidantes** protegen a las células de sustancias nocivas y fortalecen la inmunidad. Los encontramos en algunas vitaminas como:

- La **vitamina A** se encuentra en la leche, carnes blancas y rojas y huevos.
- La **vitamina C** se encuentra en la mayoría de las frutas y verduras. Coma frutas tales como bayas, naranjas, kiwis, melones y papayas. Coma vegetales tales como morrones, brócoli, pimientos, tomates, coliflor, repollo y repollitos de bruselas.
- La **vitamina E** se encuentra en algunos frutos secos y semillas. Por ejemplo, almendras, semillas de girasol, avellanas y maní. La puede encontrar en vegetales de hojas verdes como la espinaca y la coliflor. También la puede encontrar en los aceites de soja, girasol, maíz y canola.

Los **probióticos naturales**

Son microorganismos **vivos** que promueven **beneficios** en nuestra flora intestinal o microbiota y **se encuentran** en alimentos como el yogur, queso y otros productos lácteos, así como alimentos fermentados como el chucrut y la kombucha. Los más utilizados los pertenecientes a las especies Lactobacillus y Bifidobacterium.

