

# AUMENTA TUS DEFENSAS AÚN MÁS ESTOS DÍAS

## -INFLUENCIA DE LAS GRASAS EN EL SISTEMA INMUNITARIO

Las grandes propiedades de las grasas insaturadas, influyen en el sistema inmune y en procesos inflamatorios, como ya os venimos señalando a lo largo de estos cursos, se encuentran en los alimentos que son ricos en omega 3 (n-3).

Algunos ejemplos de alimentos con elevado porcentaje en n-3 son los siguientes:

- *Pescados azules*: atún, sardina, besugo, carpa, cazón, jurel, trucha, salmonete...
- *Frutos secos y semillas*: Nueces, almendra, semillas de lino, cáñamo, chía (molidas), quínoa,
- *Otros*: aguacate, fresas, brócoli, coliflor, evitar aspartamo y refrescos de cola.

## -CONSUMO DE ALIMENTOS PROBIÓTICOS:

Actúan en la regulación del sistema inmune a través de su interacción con el tejido linfoide asociado a intestino, lo que no es extraño que uno de los mayores beneficios de su consumo sea la reducción de la inflamación producida en enfermedades autoinmunes e inflamatorias de este órgano. No solo tiene efectos beneficiosos en el intestino, sino también pueden modular la respuesta inmunológica sistémica,

Algunos ejemplos son el yogur (mejor optar por yogures naturales sin azúcares añadidos, pudiendo acompañarlos por frutas / frutos secos), kéfir o queso.

## -VITAMINAS CON EFECTOS BENEFICIOSOS SOBRE EL SISTEMA INMUNE

- *Vitamina A* (retinol): lácteos enteros, yema de huevo, hígado, carne., zanahoria calabaza, boniato...
- *Vitamina C* (Ácido ascórbico): Cítricos, pimientos, verdura de hoja verde, kiwi, col, tomate.
- *Vitamina E* (tocoferol): aceites vegetales como el de oliva, girasol...germen de trigo, verdura verde, frutos secos, aguacate.
- *Vitamina D* (cole calciferol): leche, huevo, pescados y... el más importante el SOL.

## -MINERALES BENEFICIOSOS EN EL SISTEMA INMUNE

- *Zinc*. Legumbres pescado, huevos cereales integrales, soja, levadura de cerveza, sardina, marisco
- *Selenio*: nueces, harinas integrales, atún, crustáceos, vaca/ternera, bacalao, pavo, huevo
- *Hierro*.: salmón, atún, legumbre, hígado
- *Cobre*: mariscos granos integrales legumbres, nueces, patatas, vísceras, verduras, frutas

### -OTROS ALIMENTOS RECOMENDADOS

- El ajo y la cebolla como excelentes antimicrobianos y estimulantes del sistema inmunológico.
- SETAS shiitake, maitake reishi e incluso el champiñón.
- Crucíferas: todas las coles.
- Alimentos rojos: Tomate, pimiento, remolacha, grosellas, fresas, cerezas.
- Miel mejor que azúcar, también propóleo, echinacea, jalea real. (Farmacia o Dietética, incluso en tiendas de comestibles).
- Tomar abundante agua e infusiones.

### -PROCURAR EVITAR

- Aquellos alimentos que bajan las defensas: azúcar, alcohol, y a los que tenéis alguna alergia o intolerancia, tanto si son alimentarias como si no, evitar el contacto con el alérgeno, puesto que el sistema inmune pierde energía para combatir otros agentes.
- El edulcorante aspartamo y la Coca-Cola resultan totalmente perjudiciales tanto a nivel inmunitario como en salud en general.

\*NOTA IMPORTANTE: La alimentación no evita el contagio de ninguna de las maneras, solo ayuda a estar más fuerte.

UN SALUDO Y ÁNIMO