

Alimenta tus defensas

Alimentos que **apoyan el sistema inmune**: vitaminas C y D, zinc, fermentados y una dieta variada. No hay 'superalimentos' milagro, sino el conjunto.



Cítricos y kiwi (vitamina C)

Recomendado

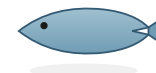
Apoyan el sistema inmune.



Verduras de colores

Recomendado

Antioxidantes y vitaminas A y C.



Pescado azul y huevos (vit. D)

Recomendado

La vitamina D es clave para las defensas.



Marisco y semillas (zinc)

Recomendado

El zinc apoya la inmunidad.



Yogur y fermentados

Recomendado

Microbiota fuerte = mejores defensas.



Legumbres

Recomendado

Proteína, hierro y zinc.



La clave: variedad, vitamina D, zinc y descanso

Ningún alimento por sí solo 'sube las defensas': lo que funciona es una dieta variada y completa, con vitamina C, D, zinc y una buena microbiota. Dormir, moverse y no fumar son igual de importantes.

Alimenta tus defensas

Alimentos que **apoyan el sistema inmune**: vitaminas C y D, zinc, fermentados y una dieta variada. No hay 'superalimentos' milagro, sino el conjunto.



Frutos secos

Recomendado

Zinc, selenio y grasa buena.



Ajo y cebolla

Recomendado

Compuestos con efecto inmunológico.



Setas

Recomendado

Aportan vitamina D y betaglucanos.



Agua e hidratación

Recomendado

Las mucosas necesitan hidratación.



Cereales integrales

Recomendado

Fibra para la microbiota.



Jengibre y cúrcuma

Recomendado

Espicias con efecto antiinflamatorio.



La clave: variedad, vitamina D, zinc y descanso

Ningún alimento por sí solo 'sube las defensas': lo que funciona es una dieta variada y completa, con vitamina C, D, zinc y una buena microbiota. Dormir, moverse y no fumar son igual de importantes.

Alimenta tus defensas

Hábitos que **debilitan las defensas**: exceso de azúcar y alcohol, ultraprocesados y dietas restrictivas.



Azúcar en exceso

Con moderación

El exceso de azúcar puede afectar a las defensas.



Alcohol

Con moderación

Debilita el sistema inmune.



Ultraprocesados

Con moderación

Pobres en nutrientes; proinflamatorios.



Refrescos azucarados

Con moderación

Azúcar y nada de nutrientes.



Comida rápida

Con moderación

Pobre en vitaminas y minerales.



Bollería

Con moderación

Azúcar y grasas malas.



Lo que baja las defensas

El exceso de azúcar y alcohol, los ultraprocesados y las dietas muy restrictivas (con sus déficits) debilitan la inmunidad. El tabaco y dormir poco también. La clave es la constancia, no los remedios puntuales.

Alimenta tus defensas

Hábitos que **debilitan las defensas**: exceso de azúcar y alcohol, ultraprocesados y dietas restrictivas.



Dietas muy restrictivas

Evitar

El déficit de nutrientes baja las defensas.



Tabaco (no alimentario)

Evitar

Debilita mucho la inmunidad.



Snacks salados

Con moderación

Pobres nutricionalmente.



Exceso de cafeína

Con moderación

Si afecta al sueño, baja defensas.



Falta de variedad

Con moderación

Asegura todos los grupos de alimentos.



Dormir poco (no alimentario)

Evitar

El sueño es clave para la inmunidad.



Lo que baja las defensas

El exceso de azúcar y alcohol, los ultraprocesados y las dietas muy restrictivas (con sus déficits) debilitan la inmunidad. El tabaco y dormir poco también. La clave es la constancia, no los remedios puntuales.