



¿QUÉ PAPEL JUEGA LA NUTRICIÓN SOBRE EL SISTEMA INMUNOLÓGICO?

¿CÓMO ESTÁ FORMADO?

El **sistema inmunológico** está formado por diversos órganos, células y proteínas que trabajan en conjunto para **protegernos** de agentes externos como bacterias, virus, hongos y toxinas. La **nutrición** es un factor clave para el mantenimiento de la salud y el buen funcionamiento del sistema inmunológico.



Directamente al proporcionar nutrientes que pueden ayudar a mantener en buen funcionamiento nuestro sistema inmunológico.



¡La **alimentación** tiene un **impacto** directo e indirecto en el **óptimo funcionamiento** del sistema inmunológico!



Indirectamente, al alimentar y mantener un equilibrio sano de la **microbiota intestinal**.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA AYUDAR A MANTENER MI SISTEMA INMUNOLÓGICO EN BUEN FUNCIONAMIENTO?

RECOMENDACIÓN

Lleva un **alimentación correcta y variada** que incluya frutas, verduras, nueces, semillas, granos enteros, legumbres, huevos, pescado y otros alimentos lácteos como queso, yoghurt y leche.



ALIMENTOS RICOS EN NUTRIENTOS

Estos alimentos son ricos en **nutrientos claves** para nuestro sistema inmunológico como: vitamina A, B6, B12, folato, vitamina C, D, E, y minerales como zinc, cobre, selenio y hierro.