



Sistema Inmunológico:

El sistema inmune consta de varios órganos, tejidos y células ubicados en todo el cuerpo. Hay tres niveles de defensa contra los organismos que causan enfermedades. En primer lugar, las barreras para evitar la entrada, en segundo lugar, la defensa general y, en tercer lugar, la defensa específica. Un sistema inmunológico que funcione bien es fundamental para la supervivencia. El sistema inmunológico debe estar constantemente en guardia, monitoreando señales de peligro e invasiones.

El envejecimiento suele estar asociado con un aumento de enfermedades crónicas e infecciones. El sistema inmunológico de su cuerpo tiende a debilitarse con la edad.

Defensas:

Ciertas células inmunitarias producen una explosión concentrada de sustancias dañinas que ayudan a eliminar los organismos invasores y los invasores extraños. Importantes nutrientes antioxidantes protegen las células y mantienen ese estallido en marcha. No existe una dieta que mejore el sistema inmune, sin embargo, una variedad de alimentos que proporcionan una dieta rica en vitaminas y minerales ayudan al cuerpo.

Nutrientes que apoyan la función inmunológica:

EPA & DHA: comúnmente conocidas como buenas fuentes de Omega 3, se encuentran en los pescados grasos/aceitosos como el arenque, el salmón y las sardinas.

Vitamina A: buenas fuentes se encuentran en los huevos, las zanahorias y la batata.

Vitamina C: buenas fuentes se encuentran en pimiento rojo dulce, frutas cítricas, kiwi y fresas.

Vitamina D: buenas fuentes se encuentran en el salmón rosado, las sardinas, la leche fortificada y la luz del sol.

Vitamina E: buenas fuentes se encuentran en las almendras, el aceite de girasol y el aguacate.

Folato: se encuentran buenas fuentes en las lentejas, las espinacas y el pan enriquecido.

Vitamina B12: buenas fuentes se encuentran en las almejas, la caballa y la carne de res.

Vitamina B6: buenas fuentes se encuentran en el salmón, el pavo y las patatas con piel.

Zinc: se encuentran buenas fuentes en las ostras, la carne de res y el yogurt.

Hierro: se encuentran buenas fuentes en la carne de res, el atún y las lentejas.

Cobre: se encuentran buenas fuentes en las ostras, los anacardos y las lentejas.

Selenio: se encuentran buenas fuentes en el atún, el cerdo y el pan integral.