



Surte tu despensa de productos saludables para tu sistema inmune e intestino.



Una gran herramienta para mantenernos saludables es tener a la mano los alimentos que nos lleven a lograrlo. Por esto, te mostramos cuáles necesitas sí o sí para incrementar tus defensas.



# Frijoles

**Mucho de nuestra salud empieza en nuestro intestino y estómago, y los alimentos altos en fibra ayudan a formar buenas bacterias que habitan nuestro intestino y apoyan a nuestro sistema inmune.**



La recomendación diaria de fibra va de 25 a 38 g.

Los frijoles además de ser ricos, son altos en fibra aportando 8 g por taza, no olvides que algunas variantes contienen zinc, así que intenta diferentes tipos.



# Piña



Pudiera parecer una fruta más, pero contiene altas cantidades de nutrientes, **como vitamina C y fibra, necesarios para tener un sistema inmune fuerte.**



# Nueces y semillas

por todos lados escuchamos lo bueno que son las semillas para la mente y el cerebro, sumando esto también podemos disfrutar de otros beneficios, ya que son altas en magnesio y vitamina E.



Una onza de almendras (23 piezas) ofrece el 45% de la ingesta diaria recomendada de vitamina E, **que es necesaria para mantener un sistema inmune y defensas fuertes.**

Para que sus propiedades estén biodisponibles para el cuerpo, puedes remojarlas unas horas y después conservarlas en el refrigerador.



# Cúrcuma

El ingrediente especial de la leche dorada,  
**actúa como antiinflamatorio y modula  
el sistema inmune.**



Así que agrégala a tus platillos, inclusive puedes potenciar su efecto agregando un poco de pimienta cayena.



# Avena

Actualmente seguimos dietas altas en grasa saturadas, harinas refinadas y azúcar, que tienden a dañar nuestro sistema digestivo.



Los granos enteros, incluyendo la avena, benefician la flora intestinal.

**Especialmente la avena es una fuente de probióticos de alta calidad, puedes cocinarla con pancakes o con fruta, como fresas y moras.**



# Jitomates



esta deliciosa verdura contiene vitamina A y C, además de ser alta fuente de licopeno y carotenoides que **pueden ayudar a prevenir cáncer de mama y próstata.**

Agrégalos en recetas como sopa de jitomate, tortilla o jitomates rellenos.