



Qué comer y qué hacer  
para darle  
un boost  
a tu sistema inmune

**Como se ha mencionado anteriormente, el sistema inmunológico de los seres humanos, es la primera barrera en la protección del organismo y necesita de nosotros, para mantenerse fuerte y listo para defendernos.**

---

A través de la alimentación y las acciones que realizamos en nuestro día a día, tenemos la capacidad de darle un boost a nuestro sistema inmune y de esta forma mantenernos siempre sanos y fuertes en contra de la enfermedad.

---

Libera Tu Salud se ha dado a la tarea de reunir la información sobre lo que debemos de comer y hacer para darle un boost a nuestro sistema inmunológico.



Si te gustaría leer más a detalle sobre este sistema, te invitamos a visitar la sección <<Conoce más>> donde podrás encontrar nuestro artículo: **“Cómo funciona nuestro sistema inmune.”** ¡No dejes de leerlo!

## Alimentos que le dan un boost al sistema inmune

*Champiñones, hongos y setas*

*Ajo negro*

*Germen de brocoli*

*Aceite de oliva extra virgen*

*Castañas*

*Nueces de castilla*

*Zarzamoras*

*Frambuesas negras*

*Granada*

*Moras*

*Jugo de arándano*

*Jugo de uva*

*Chiles*

*Ostiones*

*Regaliz*

*Té verde*



# Acciones que le dan un boost al sistema inmune

Seguir un patrón de alimentación basado en plantas.

Hacer ejercicio al menos 30 minutos todos los días

Consumo alto de verduras.



Disminuir el consumo de proteína animal.

Consumo de alimentos altos en vitamina C (brócoli, fresas, camu-camu, guayabas, toronjas, jitomates cherry y naranjas)

Libera Tu Salud, transformando desde la raíz a tu sistema inmune.

## Referencias

Li, W. W. (2019). Capítulo 10: Activa tu centro de control inmunitario. In W. Perla (Trans.), Comer para Sanar: La Nueva Ciencia para la prevención y curación de las enfermedades (1era ed., pp. 227–254), Grijalbo Vital.