



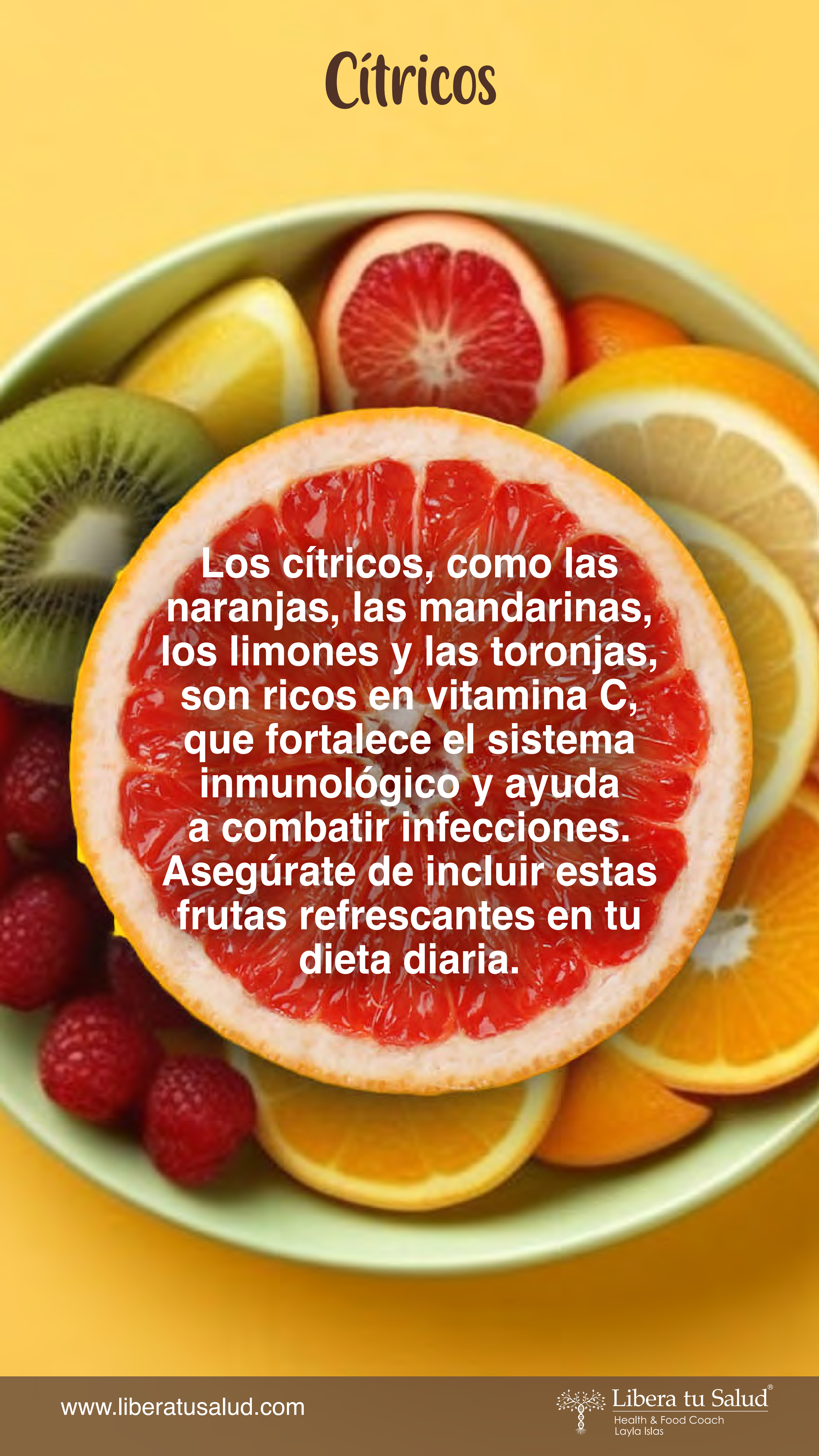
Tu plato
es tu escudo:
Alimentos
para potenciar
tu sistema
inmunológico

Nuestra alimentación desempeña un papel crucial en el fortalecimiento de nuestro sistema inmunológico.

Consumir una variedad de alimentos ricos en nutrientes, puede ayudarnos a mejorar nuestra respuesta inmunológica y protegernos de enfermedades.

A continuación, Libera Tu Salud te presenta algunos consejos para mantener tu sistema inmunológico en óptimas condiciones mediante los alimentos:

Cítricos

A top-down view of a light green ceramic bowl filled with various fresh fruits. The most prominent is a large, sliced grapefruit in the center, showing its vibrant red segments. Surrounding it are several slices of orange, a kiwi fruit cut in half, and several whole raspberries. The background is a solid, warm yellow color.

Los cítricos, como las naranjas, las mandarinas, los limones y las toronjas, son ricos en vitamina C, que fortalece el sistema inmunológico y ayuda a combatir infecciones. Asegúrate de incluir estas frutas refrescantes en tu dieta diaria.

Frutos rojos:

Las bayas, como los arándanos, las fresas y las frambuesas, están llenas de antioxidantes que protegen nuestras células del daño y ayudan a fortalecer nuestro sistema inmunológico.

Agrega bayas a tu desayuno, ensaladas o disfrútalas como un saludable snack.



Vegetales de hoja verde:

Las verduras de hoja verde, como las espinacas, la col rizada y la acelga, son una excelente fuente de vitaminas A, C y E, así como de antioxidantes y fibra.

Estos nutrientes son fundamentales para mantener un sistema inmunológico saludable. Añade vegetales de hoja verde a tus ensaladas, batidos o salteados.



Ajo:

El ajo tiene propiedades antimicrobianas y estimula la función inmunológica. Puedes agregar ajo fresco a tus platos, salsas o consumirlo en forma de suplemento, después de consultar con un profesional de la salud.



Yogurt y alimentos fermentados:

El yogurt y otros alimentos fermentados, como el chucrut y el kimchi, contienen probióticos beneficiosos para nuestra salud intestinal. Un intestino saludable es clave para un sistema inmunológico fuerte. Asegúrate de elegir opciones sin azúcares añadidos y con cultivos vivos y activos.



Jengibre:

El jengibre tiene propiedades antiinflamatorias y antioxidantes que pueden ayudar a fortalecer el sistema inmunológico. Puedes disfrutar del jengibre en té, añadirlo a tus platos o utilizarlo en aderezos y marinadas. Consulta la receta, bajo el nombre “Té de jengibre y cúrcuma para impulsar tu sistema inmunológico”, en la sección de Recetas de nuestra página www.liberatusalud.com



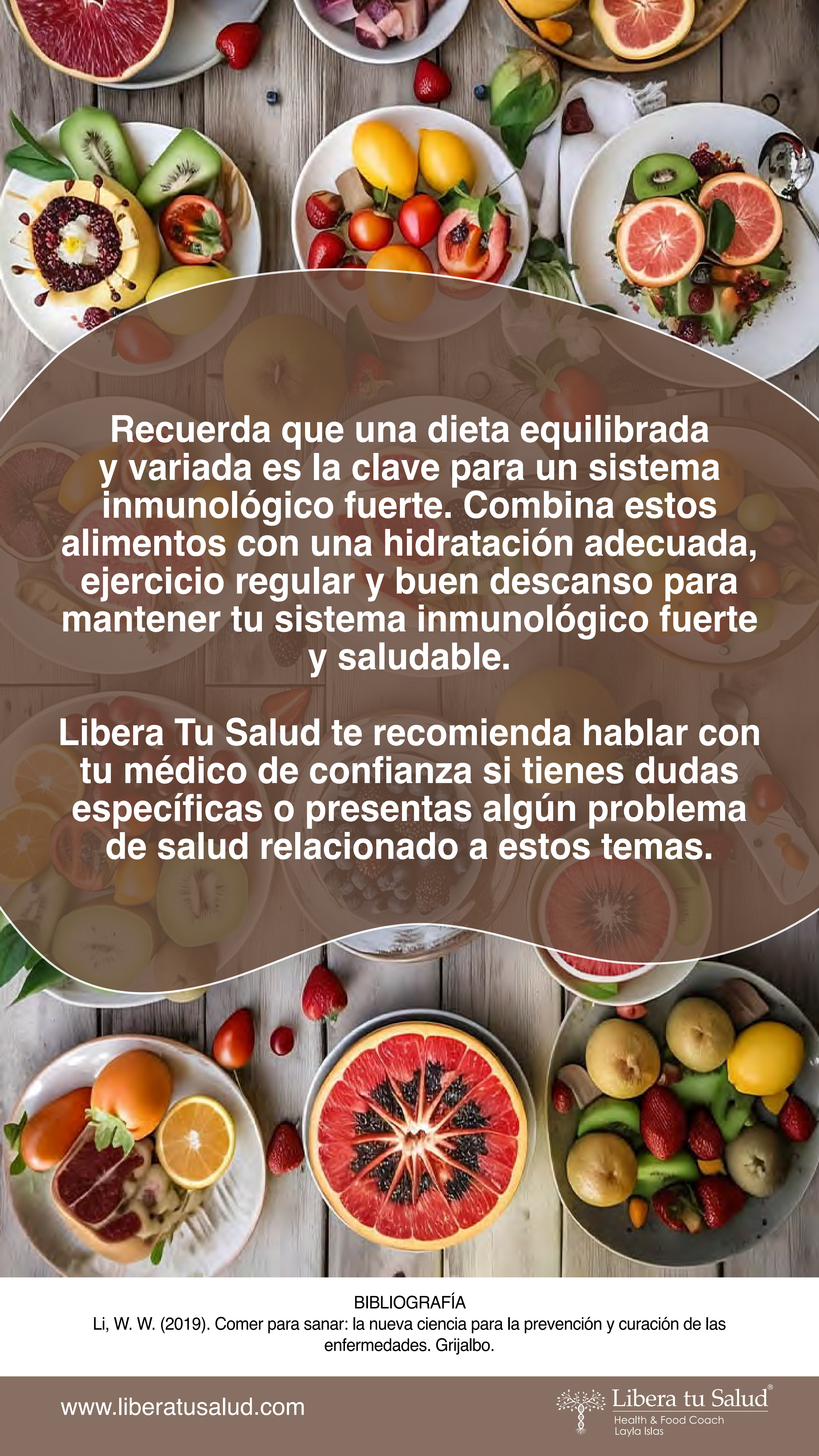
BIBLIOGRAFÍA:
Li, W. (2019). Consumo para sanar: la nueva ciencia para la prevención y curación de las enfermedades crónicas.

Frutos secos y semillas:

Los frutos secos, como las almendras y las nueces, así como las semillas de chía y de girasol, son ricos en vitamina E y antioxidantes que contribuyen a un sistema inmunológico saludable.

Disfruta de una porción de frutos secos o agrega semillas a tus batidos, yogures o ensaladas.





Recuerda que una dieta equilibrada y variada es la clave para un sistema inmunológico fuerte. Combina estos alimentos con una hidratación adecuada, ejercicio regular y buen descanso para mantener tu sistema inmunológico fuerte y saludable.

Libera Tu Salud te recomienda hablar con tu médico de confianza si tienes dudas específicas o presentas algún problema de salud relacionado a estos temas.

BIBLIOGRAFÍA

Li, W. W. (2019). Comer para sanar: la nueva ciencia para la prevención y curación de las enfermedades. Grijalbo.