

ALIMENTOS QUE FORTALECEN EL SISTEMA DE DEFENSA

"SISTEMA INMUNOLÓGICO"

Frente al COVID-19 los mensajes preventivos como la sana distancia, el confinamiento en casa, el lavado de manos y el cubre-bocas, son importantes para retrasar los contagios.

sin embargo, lo que realmente detiene y/o elimina el virus es nuestro sistema de defensa (sistema inmune).



ALIMENTOS VEGETALES

Ricos en fitoquímicos antioxidantes, vitaminas (A, B6, B12, C, ácido fólico) y minerales (cobre, hierro selenio, zinc).

tienen efecto antiinflamatorio y estimulan el sistema de defensa.



La lactancia materna junto con el parto vaginal, son los primeros elementos que fortalecen el sistema de defensa.

ALIMENTOS ANIMALES



con exceso de carnes rojas, grasas saturadas, azúcar y aditivos químicos.

liberan radicales libres que afectan negativamente al sistema de defensa.

FUNCIONAMIENTO ADECUADO DEL SISTEMA DE DEFENSA:

Se requiere un nivel y disponibilidad adecuada de nutrientes para producir de manera inmediata, las células y sustancias que requiere la respuesta inmune.



DAÑO AL SISTEMA DE DEFENSA:

La obesidad y la desnutrición afectan su funcionamiento.



ALIMENTOS QUE FORTALECEN EL SISTEMA DE DEFENSA:

ESPECIAS:

Ajo, albahaca, achiote, canela, cebolla, cilantro, clavo, comino, cúrcuma, chile, jengibre, laurel, mejorana, orégano, perejil, pimienta, pimientos, romero, toronjil, tomillo.



Con propiedades antioxidantes que protegen las células del envejecimiento, favoreciendo el funcionamiento del sistema inmunológico y retrasando el deterioro celular.

FRUTAS:

Limones, naranjas, mandarinas, guayaba, moras, uvas moradas, papaya, granada.



VEGETALES DE HOJA:

Quelites, verdolagas, chaya, espinacas, acelgas, kale.



VERDURAS:

Nopal, calabaza, flor de calabaza, jitomate, aguacate, coliflor, brócoli, zanahoria, betabel.



GRANOS, LEGUMINOSAS Y SEMILLAS:

Maíz criollo nixtamalizado (sobre todo el maíz azul), frijol, cacao, chia, amaranto, pepita de calabaza, cacahuates, ajonjolí, almendras, aceite de oliva.

Todo esto se encuentra en:

"La Dieta de la Milpa"

alimentación Mesoamericana culturalmente pertinente.



"La alimentación basada en vegetales, más ejercicio estimulante y la reducción del miedo"



Son la combinación perfecta para tener un sistema inmune fuerte.