



Inmunonutrición

Fortaleciendo tus defensas naturales



@EQUILIBRATESODEXOCL



Menú para fortalecer el sistema inmune

COMIDA DEL DÍA	PREPARACIÓN
Desayuno	1 taza de leche con avena 1 huevo revuelto con champiñones y espinaca 1 taza de fruta cítrica
Colación	1 yogurt con 6 almendras
Almuerzo	½ plato de ensalada de verduras frescas (lechuga, espinaca, pimientos, brócoli y/o tomate) + ¼ de palta 1 porción de pescado al horno 1 taza de arroz
Colación	1 taza de cereal integral
Cena	¼ plato de ensaladas 1 porción de carne a la plancha ¾ taza de fideos con tomates asados 1 yogurt griego con fruta

¡Desafia tu mente!

Encuentra todas las vitaminas y minerales que fortalecen tu sistema inmune.



A Q Z V I T A M I N A A C L
G E N X H Y S E L E N I O O
P R O T C O B R E A T G E B
J Q D Z I N C P H I E R R O
S V I T A M I N E V B N Y I
L C O B R E T A M I N A B D
M I N E R R O O R O T A M U
I T A M I N A D S W Y N Q C
F G H J U B V I T A M I N C
O S E L E N I O O Q W E S E
L Z X C V B N M Y T I A E N
I R U H I E R R O S L E E D

Más allá de la alimentación

Realiza actividad física

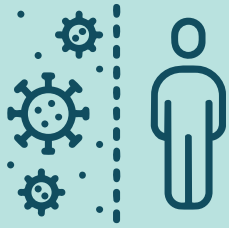
Duerme entre 6 a 8 horas

Realiza prácticas para controlar el estrés

Síguenos en nuestras redes sociales



@EQUILIBRATESODEXOCL



¿Qué es el sistema inmune?

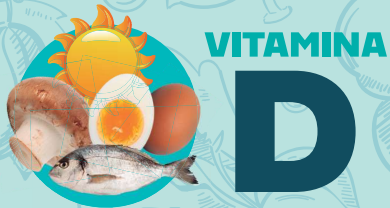
El sistema inmune es el conjunto de células y mecanismos que defienden al cuerpo de virus, bacterias y toxinas. Una alimentación adecuada proporciona nutrientes claves que ayudan a mantener estas defensas funcionando bien.

El poder  **+** 
de una buena alimentación



VITAMINA
A

Formación de mucosas



VITAMINA
D

Formación de sustancias antimicrobianas



VITAMINA
C

Combate agentes patógenos



VITAMINA
E

Protege a células de daños causados por radicales libres



VITAMINA
B

Favorece la producción de anticuerpos



Alianza Mineral



HIERRO

Interviene en la formación de linfocitos.



ZINC

Síntesis de macrófagos y antioxidante.



SELENIO

Protege las mucosas del daño oxidativo.



COBRE

Contribuye en la síntesis de macrófagos.