

ALIMENTACIÓN ENFOCADA EN FORTALECER EL SISTEMA INMUNE



Agenda



- 1** Sistema Inmunológico
- 2** Nutrientes que fortalecen el sistema inmune
 1. – Grupos alimentarios
 2. – Vitaminas
 3. – Minerales
 4. – Probióticos y Prebióticos
- 3** Modelo de dieta
- 4** Recomendaciones

1 – Sistema Inmunológico

El sistema inmunológico es el encargado de defender, proteger y autorregular el cuerpo humano de agresiones externas.

Los nutrientes que ingerimos permiten:



La síntesis de moléculas que defienden el organismo.



La multiplicación de las células de protección.



¿Cuáles son los nutrientes que permitirán el buen trabajo del sistema inmunológico?



2 – Nutrientes Que Fortalecen el Sistema Inmune

2.1 – Grupos de Nutrientes



Proteínas – El sistema inmune esta formado por proteínas por lo que resultan esenciales para su constitución y función.



Carbohidratos – La fibra mejora el sistema inmunológico optimizando el trabajo de los intestinos para combatir infecciones.



Grasas - Las grasas insaturadas actúan como medio de transporte para muchas vitaminas que actúan en el sistema inmunológico.

2 – Nutrientes Que Fortalecen el Sistema Inmune

2.2 – Vitaminas

Las vitaminas son imprescindibles para que el sistema inmunitario sea eficiente.

Permite la formación de las mucosas, gran barrera inmunológica.

Su déficit es muy común, por lo que hay que estar atentos a su consumo.

Vit. A

Fuentes:

Lácteos, pescado, aceite de hígado de bacalao, hígado.

Zanahoria, papa, espinaca, brócoli, pimiento rojo, mango, papaya, melón.



2 – Nutrientes Que Fortalecen el Sistema Inmune

2.2 – Vitaminas

La Vitamina D permite la formación de sustancias antimicrobianas producidas por el propio cuerpo.



Pescados oscuros, hígado de res, champiñones, yema de huevo.



Rayos del sol

2 – Nutrientes Que Fortalecen el Sistema Inmune

2.2 – Vitaminas

La Vitamina E tiene gran poder antioxidante. Protege a las células de los daños causados por los radicales libres.



Aceites de germen de trigo, girasol, frutos secos, palta, hortalizas de hojas verdes, semillas de calabaza, kión.

2 – Nutrientes Que Fortalecen el Sistema Inmune

2.2 – Vitaminas

Vitaminas del Complejo B

Permiten la producción de anticuerpos.



Vitamina C

Es capaz de combatir agentes patógenos.



2 – Nutrientes Que Fortalecen el Sistema Inmune

2.3 – Minerales

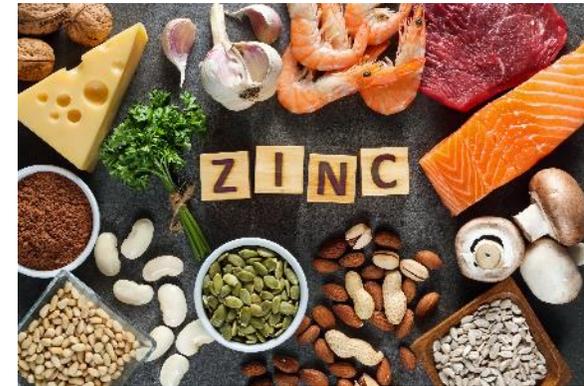
Hierro

Interviene en la proliferación linfocitaria.
Fuentes: carnes, vísceras, sangrecita, menestras, huevo.



Zinc

Permite la síntesis de macrófagos.
Antioxidante.
Fuentes: carnes rojas, pescado, aves, mariscos, cereales integrales, lácteos.

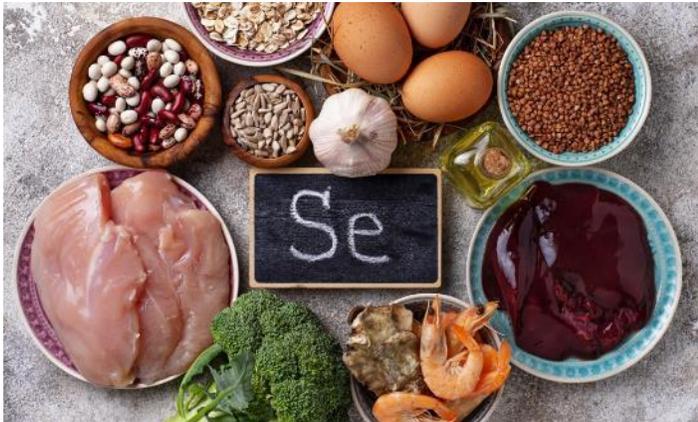


2 – Nutrientes Que Fortalecen el Sistema Inmune

2.3 – Minerales

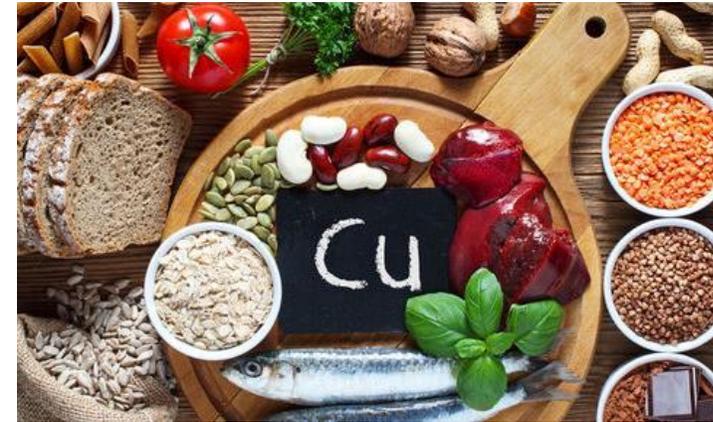
Selenio

Gran antioxidante que protege a las membranas del daño oxidativo.
Fuentes: mariscos, carnes, aves, huevo, cereales.



Cobre

Contribuye a la síntesis de macrógrafos.
Fuentes: hígado de res, nueces, semillas girasol, ajonjolí, cereales integrales, salvado, menestras.



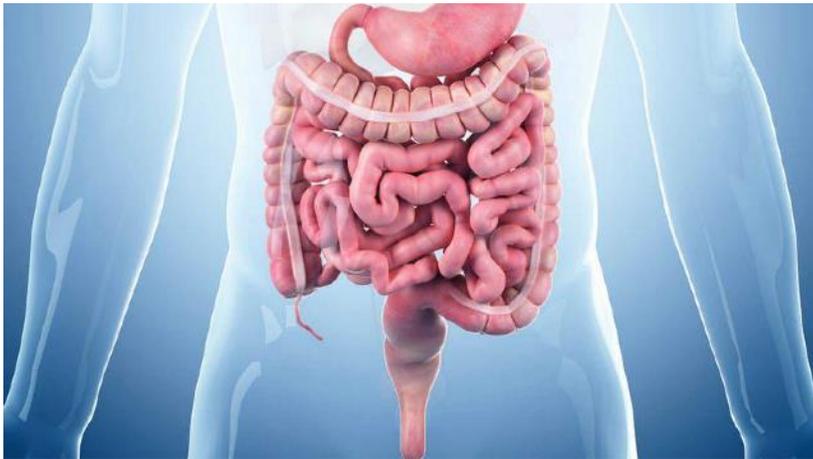
2 – Nutrientes Que Fortalecen el Sistema Inmune

2.4 – Probióticos y Prebióticos

El tracto gastrointestinal: pieza clave del sistema inmunitario.

El tracto gastrointestinal se halla siempre expuesto al ingreso de microorganismo.

Su principal barrera de protección es la mucosa, la cual es la parte más extensa y compleja del sistema inmunitario.



El tracto gastrointestinal nos defiende mediante:

1. La mucosa, la cual es la pared protectora.
2. La saliva.
3. El ácido gástrico.
4. El peristaltismo.
5. El moco.
6. La flora intestinal.

2 – Nutrientes Que Fortalecen el Sistema Inmune

2.4 – Probióticos y Prebióticos

La flora intestinal está formada por millones de microorganismos que habitan en nuestros intestinos.

PROBIÓTICOS

Bacterias beneficiosas que habitan el intestino, capaces de hacer trabajos que nuestro propio cuerpo no puede realizar.



Fuentes:

- Alimentos fermentados (verduras fermentadas, miso, chucrut, kimchi, tempeh).
- Bebidas fermentadas (kefir, kombucha, yogurt).

2 – Nutrientes Que Fortalecen el Sistema Inmune

2.4 – Probióticos y Prebióticos

PREBIÓTICOS

Sustancias no digeribles que promueven el crecimiento de los probióticos. Mejoran la absorción y síntesis de vitaminas y minerales importantes para el sistema inmune.



Fuentes:

- Verduras (alcachofa, cebolla, ajo)
- Frutas (plátano, manzana).
- Tubérculos (yacón, papa, camote).
- Cereales enteros (trigo, avena, cebada).

3 – Modelo de Dieta Ideal para el Sistema Inmunológico



Comidas del día	Preparaciones
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de avena de 250 ml • 1 huevo revuelto con queso fresco picado, champiñones y espinaca • 1 taza de papaya picada con canela molida
Media Mañana	1 taza de mango picado con 2 cucharadas de yogurt griego sin azúcar con 6 almendras picadas
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> • Medio plato de ensalada de verduras frescas y cocidas (lechuga, espinaca, pimientos, brócoli, tomate) + 1/4 unidad de palta. Aliñar con vinagre de manzana. • 1 filete de pescado bonito al horno con orégano y limón + 1 taza de lentejitas guisadas.
Media Tarde	3 pecanas enteras
Cena	1 vaso de 120 ml de yogurt griego natural + 1 unidad de kiwi y media taza de fresas + 1 cucharada de salvado de trigo y canela molida.



4 – Recomendaciones

No se trata solo de la alimentación.
El sistema inmunológico también necesita que nosotros:

Evitemos el consumo
de tabaco.

Hagamos ejercicio
regularmente.



Descansemos entre 6
y 8 horas diarias.

Controlemos el
estrés.

Evitemos alimentos ricos en
azúcar y grasas saturadas.

4 – Recomendaciones

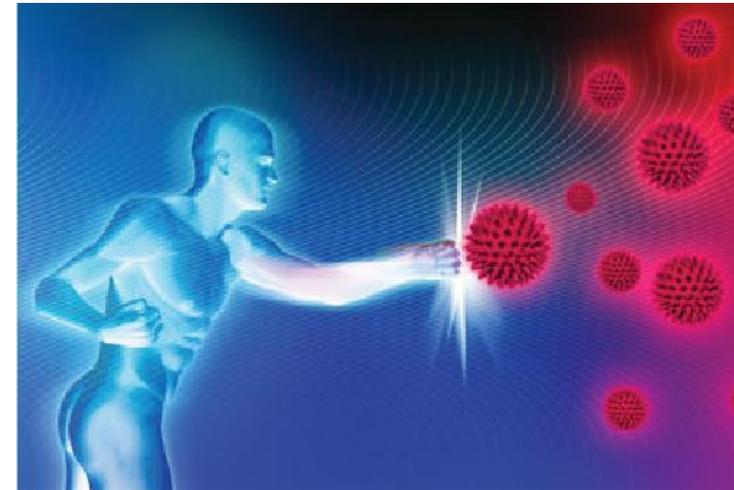
No fumar

La nicotina disminuye la efectividad de los glóbulos blancos.



Realizar actividad física

El ejercicio tiene un efecto antiinflamatorio en el organismo, promoviendo así una barrera de protección adicional.



4 – Recomendaciones

Procurar un buen descanso

El sueño regula el sistema inmunológico, durante el descanso se llevan funciones necesarias para su equilibrio.



Controlar el estrés

El estrés desvía la energía necesaria para el mantenimiento del sistema inmunológico hacia el cerebro y músculos.



4 – Recomendaciones

Reducir el consumo de alimentos ricos en azúcares y grasas

Azúcar

Disminuye la capacidad de trabajo de los glóbulos blancos hasta 6 horas después de su consumo.

Grasas saturadas

Desencadena una respuesta inmunológica similar a la ocasionada por una infección bacteriana.



