

¿QUÉ NUTRIENTES NOS AYUDAN A MANTENER NUESTRAS DEFENSAS Y QUÉ ALIMENTOS NOS AYUDAN A CONSEGUIRLO?

NUTRICIÓN ↔ INMUNIDAD

NUTRIENTES



Los alimentos que comemos, y en concreto los **nutrientes**, ejercen un **papel importante** en el desarrollo y mantenimiento del sistema inmunitario¹.

Un estado nutricional inadecuado conlleva un mayor riesgo de infecciones².

Vitaminas y minerales son esenciales para el funcionamiento del sistema inmune²:

Vitaminas³



Minerales³



Hierro, cobre, selenio y zinc

¡Siguiendo una dieta variada y equilibrada que incluya alimentos naturales, obtendremos todos los nutrientes que necesitamos!

ALIMENTOS

LÁCTEOS



Contienen proteínas, vitaminas (A, D, B₂ y B₁₂) y minerales (calcio).

2-3 raciones diarias.

VERDURAS



Nos aporta vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes.

Se recomienda consumir mínimo 2 raciones diarias.

FRUTAS

Nos aporta vitaminas, minerales y fibra. Se recomienda consumir 3 o más piezas diarias.



CARNES

Aporta proteínas, vitamina B₁₂, hierro, potasio, fósforo y zinc.

Se recomiendan 3 raciones.



PESCADOS

Nos aporta proteínas, vitamina D, yodo, ácidos grasos omega-3.

3-4 raciones semanales.



HUEVOS

Contiene proteínas, vitaminas (A, D, B₁₂), fósforo y selenio.

Se recomienda consumir 3-5 huevos.



LEGUMBRES

Nos aportan proteínas, hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales.

2-4 raciones semanales.



CEREALES INTEGRALES



Son ricos en fibra, vitaminas y minerales.

4-6 porciones diarias.

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

A través de una dieta variada y equilibrada se pueden obtener todos los nutrientes que necesitamos, pero **los complementos alimenticios pueden ser útiles en condiciones especiales**, por ejemplo, en el caso de déficit de nutrientes.

FRUTOS SECOS

Nos aportan energía, ácidos grasos insaturados, fibra y vitamina E. Se recomiendan 3-7 raciones semanales.



1. Ortiz-Andrellucchi A. Nutrición e inmunidad. Rev Soc Med Quir Hosp Emerg Perez de Leon 2007; 38(Suppl 1): 12-18.

2. Nova, E. Montero, A. Gómez, S. Marcos, A. La estrecha relación entre la nutrición y el sistema inmunitario. Capítulo I: Soporte nutricional en el Paciente Oncológico. Disponible en: https://seom.org/seomcms/images/stories/recursos/infopublico/publicaciones/soporteNutricional/pdf/cap_01.pdf

3. Reglamento (UE) n.º 432/2012 de la Comisión, de 16 de mayo de 2012, por el que se establece una lista de declaraciones autorizadas de propiedades saludables de los alimentos distintas de las relativas a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños

4. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). Guía de la Alimentación Saludable para Atención Primaria y colectivos ciudadanos. Recomendaciones para una alimentación individual, familiar o colectiva saludable, responsable y sostenible. 2018. Disponible en: <http://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/guia-alimentacion-saludable-ap>