



Conoce los 10 alimentos que potencian tu inmunidad



1. BERRIES
Por su alto contenido de antioxidantes.



6. GERMEN DE TRIGO
Contiene antioxidantes, fibra, vitaminas del complejo B y zinc.



2. CHAMPIÑONES
Aportan Selenio, vitaminas del complejo B como riboflavina y niacina los cuales juegan un rol en el sistema inmunológico.



7. ESPINACA
Por su alto contenido de vitamina C y antioxidantes.



3. ACAI
Una fruta con alto contenido de antocianina.



8. TÉ
Por su alta concentración de polioles y flavonoides.



4. OSTRAS
Por su alto contenido de zinc.



9. BRÓCOLI
Por su contenido en vitamina C, vitamina A y glutatión.



5. SANDÍA
Por su alto contenido de glutatión con potente efecto antioxidante que ayuda a combatir infecciones.



10. JENGIBRE
Por su alto contenido en antioxidantes.

Por lo tanto, **te aconsejamos hablar sobre estos alimentos con un profesional**, ya que la edad y el metabolismo de cada persona es diferente, por ende, es necesario ver con un profesional si estos alimentos son aptos para tu dieta.

Dra. Magdalena Farías
Nutrióloga Nuclinic