



## 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