



- 1.- Todos los alimentos son igualmente importantes y necesarios para promover un estado óptimo de salud.
- 2.- Las necesidades de nutrimentos que se requieren dependerán de: edad, género, estado de salud, y actividad física.
- 3.- Recuerda incluir en cada tiempo de comida de los tres grupos de alimentos.
- 4.- Incluye diferentes alimentos dentro de cada grupo.
- 5.- Prefiere siempre alimentos de temporada.

Servicio Médico Central Zacatenco  
Av. Wilfrido Massieu s/n. Nueva Industrial Vallejo, Gustavo A. Madero,  
07738. Ciudad de México, CDMX  
TEL.5557296000 EXT 54781



INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL  
DIRECCIÓN DE APOYO A ESTUDIANTES  
DIVISIÓN DE PRESTACIÓN Y ATENCIÓN A LA SALUD  
DEPARTAMENTO DE ATENCIÓN A LA SALUD



## Los alimentos aumentan las defensas



Elaborado: Lic. Nut. Ana María Greisa Rodríguez Rodríguez



## ¿Qué es el sistema inmunológico?

Es la defensa natural de tu cuerpo que se encarga de reconocer, aislar y atacar cualquier célula extraña (bacterias o tumores) o virus y así evitarte enfermedades.

## Algunos de los factores que influyen en el sistema inmune son:

1. Genes. La leche materna contiene células del sistema inmune y componentes de la microbiota intestinal materna que se adaptan al intestino del bebé.
2. Edad. A mayor edad menor capacidad de respuesta inmunológica.
3. El número de patógenos a los que hemos estado expuestos.
4. Las vacunas. Estas engañan al cuerpo para que piense que está siendo atacado, y el sistema inmunitario crea defensas para cuando una infección sea real.
5. Estilos de vida: Malos hábitos alimentarios, el fumar, beber, sedentarismo y no dormir bien debilita al sistema inmune.
6. Estrés: Suprime el sistema inmunológico.
7. Higiene: Evita la aparición de bacterias o virus en tu cuerpo.
8. Horas expuestas al sol: Aumenta el número de células de defensa (glóbulos blancos: neutrófilos y linfocitos).

La cantidad y calidad suficiente de nutrientes (Hidratos de carbono o carbohidratos, Proteínas, Grasas, Fibra, Vitaminas, Minerales y fotoquímicos) ayuda a mantener en plena forma al sistema inmunológico.

El poder antioxidante de los nutrientes es capaz de estimular la producción de anticuerpos, detener la inflamación celular y controlar su desarrollo.

## ¿Será necesario consumir algún suplemento de vitaminas o minerales?

Si tu organismo no los necesita los eliminará por la orina y las que no pueda eliminar te provocarán toxicidad en forma de diarrea, vómito, fatiga, pérdida de peso y resequecedad en la piel hasta daño en el hígado.



### Fuentes naturales de minerales para fortalecer el sistema inmunológico:

**Zinc:** Mariscos, carnes rojas, derivados lácteos, huevo, cereales integrales, soya, legumbre, tofu, frutos secos y semillas.

**Selenio:** Huevo, carne de cerdo, atún en aceite de oliva, bacalao, salmón, nueces de Brasil, ajo, semillas, arroz, trigo integral.

**Hierro:** Almejas, lentejas, chocolate negro, cereales con fibra, filete de ternera, frutos secos, verduras de hoja verde.

**Cobre:** Vísceras, cereales integrales, espárragos, hojas de nabo, cacao, frutos secos, pimienta negra, tomillo, estragón, comino, mostaza, cilantro, legumbres, salmón, sardina, y atún.

### Fuentes naturales de vitaminas para fortalecer el sistema inmunológico:

**Vitamina D:** Pescados grasos (salmón, el atún y caballa), hígado de vacuno, queso, yema de huevo, leche entera, mantequilla y setas.

**Vitamina A:** Atún, sardina, mantequilla, quesos, huevo, aceite de pescado, zanahoria, espinaca y tomate.

**Vitamina E o tocoferol:** Aceite de oliva virgen, frutos secos, kiwi y mango.

**Vitamina C:** Fresa, kiwi, espinaca, papaya, repollo, tomate, brócoli, pimiento rojo, col de Bruselas, perejil, papa y hortalizas.

**Vitamina B6 o piridoxina:** Carne de res, cerdo, aves y cordero, langosta, sardina, salmón, atún, patatas, productos de grano integral y plátano.

**Vitamina B9 o ácido fólico:** Hojas verdes, legumbres, huevo, queso, frutas cítricas, zanahoria, cereales enriquecidos.

**Vitamina B12:** Hígado, carne, pescado, huevo y leche.