



# Tu farmacéutico te informa



Consejo de Colegios Profesionales de Farmacéuticos de Castilla y León

## ALIMENTACIÓN Y SISTEMA INMUNE



### FACTORES QUE INFLUYEN DIRECTAMENTE SOBRE LAS DEFENSAS

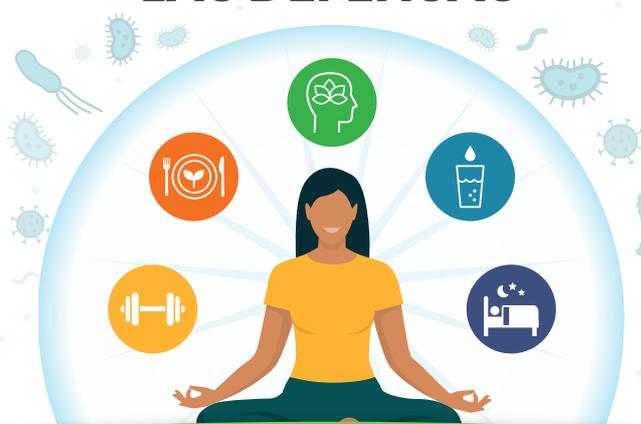
#### GENÉTICOS

#### PSICOLÓGICOS

ESTRÉS

DEPRESIÓN

ANSIEDAD



#### AMBIENTALES

Estilo de vida (donde podemos decidir)

EJERCICIO

SUEÑO

HIGIENE

ALIMENTACIÓN

## Alimentación adecuada



### DIETA EQUILIBRADA

El mejor aliado del sistema inmune



### CONSEJO FARMACÉUTICO

Nutrientes especialmente relevantes a SUPLEMENTAR si hay déficit

#### VITAMINA C

-  Cítricos
-  Pimientos
-  Kiwi
-  Brócoli

#### VITAMINA D

-  Pescados grasos
-  Yema de huevo
-  Hígado de ternera
-  80% Sol

#### ZINC

-  Ostras / Mariscos
-  Carne roja / Ave
-  Frutos secos
-  Integrales
-  Lácteos

### ¿PROBIÓTICOS?

#### → LOS MÁS USADOS



Lactobacillus



Bifidobacterium

#### → BENEFICIOS

- Eliminan radicales libres
- Mejora función barrera intestinal
- Producción de anticuerpos