

## **Fortalece el sistema inmunológico de tu hijo/a a través de la nutrición.**

Desde *Teitral Consultores* queremos informaros sobre como apoyar el sistema inmunológico de vuestros hijos, precisamente ahora que estamos en época de gripes y constipados.

Una dieta equilibrada que incluya alimentos que contengan nutrientes, como hierro, vitaminas, y también prebióticos sin duda será el mejor apoyo en el proceso de convalecencia.

### **Prebióticos**

Los prebióticos ayudan a desarrollarse a las bacterias saludables que existen en forma natural en el intestino de las personas. Un nivel saludable de estas bacterias beneficiosas ayuda a luchar contra las otras que son potencialmente dañinas, apoyando así al sistema inmunológico del niño. Los prebióticos los puedes encontrar en forma natural en algunos alimentos, tales como:

- Yogur
- Cebollas
- Tomates
- Espárragos
- Ajo
- Alcachofas

### **Hierro**

El hierro es importante para la formación de hemoglobina en los glóbulos rojos, que transportan el oxígeno a través del cuerpo. La falta de hierro también puede afectar el sistema inmunológico; los niños pequeños que no reciben suficiente hierro regularmente podrían tener una función inmunológica reducida, que a su vez podría hacerlos menos resistentes a una infección.

- Carne Legumbres
- Nueces y almendras
- Frutas secas, como albaricoques o damascos secos
- Granos integrales tales como arroz integral
- Cereales
- Vegetales de hoja verde, como la col rizada y berros

### **Zinc**

El zinc ayuda a la creación de nuevas células y enzimas necesarias para apoyar el sistema inmunológico de tu hijo. El zinc se encuentra en una variedad de alimentos tales como:

- Mariscos
- Leche
- Queso
- Pan
- Cereales, como el germen de trigo

## Vitamina D

La vitamina D no sólo es importante para tener huesos y dientes sanos; también apoya al sistema inmunológico del niño.

Las fuentes de vitamina D para los niños incluyen:

- El pescado azul o graso (por ejemplo, el salmón, el jurel)
- Huevos
- Cereales

## Vitamina C

La vitamina C ayuda a su cuerpo a absorber el hierro. La vitamina C para niños se puede encontrar en:

- Pimientos verdes
- Brócoli
- Coles de Bruselas
- Naranjas
- Kiwis

## Vitamina A

La vitamina A apoya al sistema inmunológico del niño para luchar contra las infecciones. Se encuentra en:

- Productos lácteos como el queso, la leche y el yogur
- Huevos
- Pescado azul o graso

