Tips para tu sistema inmune

En los hábitos de vida reside gran parte del buen estado de nuestro sistema inmunológico, esa defensa natural de nuestro cuerpo contra dolencias e infecciones.

Cuando hablamos de hábitos de vida nos referimos al correcto descanso, correcto manejo del stress, actividad física diaria y buenos hábitos de alimentación. Una buena alimentación os va a proveer de los nutrientes necesarios para mantener un sistema inmune fuerte.

- La **VITAMINA C** aumenta la resistencia a enfermedades. La encontramos en Kiwi, mandarinas, naranjas, lima, limón, brócoli, pomelo, mango, papaya, frutos rojos.

- La **VITAMINA E** funciona como un antioxidante. Es básico que la consumamos cada día, en alimentos como aguacates, verduras de hoja verde, frutos secos, semillas.

- El **ZINC** es el microelemento más comprometido con la inmunidad, sobre todo la celular. Lo encontramos en huevos, lácteos, cereales completos, semillas, carne, chocolate negro.

- **VITAMINA D** Para beneficiarnos de esta vitamina es esencial la luz del sol, así como el consumo de huevos, pescados azules, lácteos enteros naturales.

- Los ácidos grasos **OMEGA 3** ayudan a mantener una correcta salud cardiovascular y a modular procesos inflamatorios. Podemos consumirlos en pescado azul, aceite de krill, crustáceos y microalgas como suplemento.

- Mantener nuestros microrganismos en buen estado y lo podremos realizar a través del consumo habitual de **PROBIÓTICOS y PREBIÓTICOS.** Los probióticos se encuentran en comidas fermentadas como el yogur ecológico y el kéfir, vegetales fermentados como la col chucrut, la sopa miso, la bebida de kombucha. Son prebióticos la cebolla, el ajo, el puerro, la rúcula.

- En la **VITAMINA A** existe una relación sinérgica entre sus bajos niveles en el cuerpo y ciertos procesos infecciosos. La encontramos en lácteos enteros naturales, brócoli, col, espinaca, batata, zanahorias, pollo, pavo, pescados y ternera.

gooder®
www.GOODERMOOD.COM instagram@goodermood

asisa

Tips para tu sistema inmune

COCINA ANTIFLAMATORIA QUE FAVORECERÁ AL MÁXIMO TU SISTEMA INMUNE

1. Prioriza la comida real y evita ultra procesados. Alimentos vegetales, proteína de calidad, grasas saludables y especias antiinflamatorias como la cúrcuma y el jengibre.

2. Evita la contaminación, mantén todas las superficies y utensilios limpios y desinfectados.

3. Aprende el manejo de “otros cereales” como el mijo, trigo sarraceno o quinoa.

4. Utiliza, saborea y disfruta “otros lácteos”. Bebidas, yogures y quesos de origen vegetal, kéfir de agua, quesos y yogures de oveja y/o cabra.

5. Minimiza la pérdida de nutrientes conociendo diferentes técnicas culinarias. Cocina al vapor, utiliza cocciones lentas. Y recuerda respetar los tiempos y cocinar sin quemar los alimentos.

6. Utiliza materiales libres de tóxicos. Menos plástico y más cristal.
Sartenes libres de PFOA y si utilizas plásticos para tu cocina que sean BPA free.

7. Elabora dulces sin azúcar, y endulza con pasta de dátiles, puré de manzana, plátano maduro...

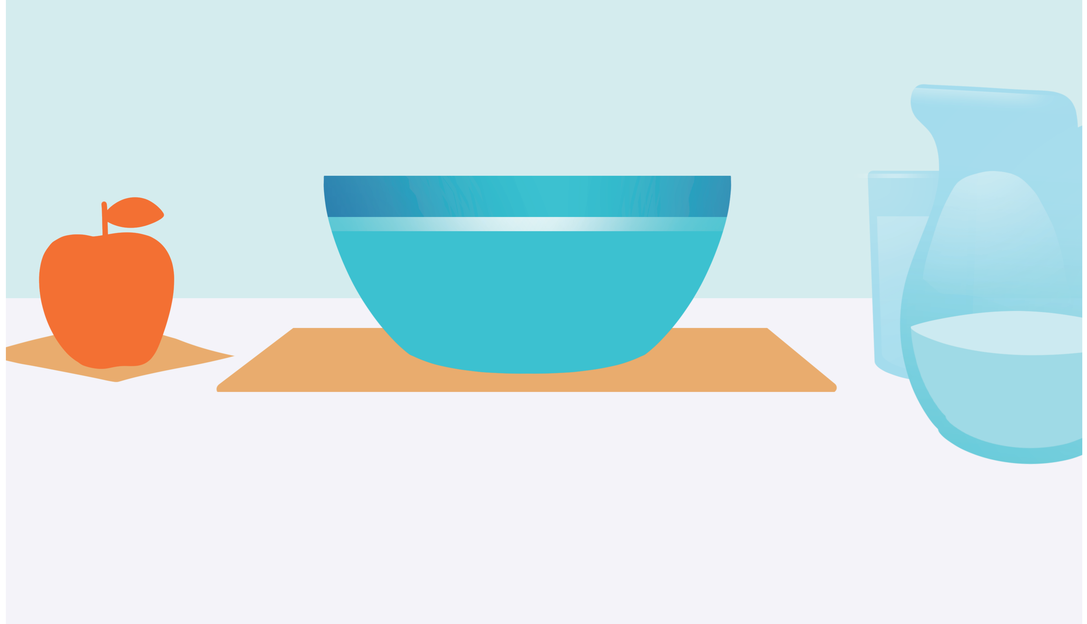
8. Aumenta el consumo de alimentos con alta densidad nutricional, y con alto poder antioxidante.

9. Alimentos de temporada. Así aseguraremos que su aporte en micronutrientes es óptimo para la época del año. Su carga antioxidante será del 100%.

gooder®
www.GOODERMOOD.COM instagram@goodermood

asisa

Tips para tu sistema inmune



SUGERENCIAS SALUDABLES PARA TU LISTA DE LA COMPRA

Despensa

- Botes de garbanzos, lentejas y alubias
- Botes de alcachofas
- Pimientos rojos (sin azúcares añadidos)
- Aceitunas
- Latas de espárragos
- Perdiz escabechada
- Atún al natural
- Quinoa
- Aceite de oliva virgen extra y vinagre de manzana
- Ajo
- Avena molida
- Otros cereales (mijo, trigo sarraceno, etc)
- Chía, semillas de lino, semillas de sésamo
- Frutos secos al natural o tostados sin sal
- Chocolate negro a partir del 85%
- Infusiones y tés

Especias

- Canela y vainilla
- Jengibre
- Cúrcuma
- Curry
- Ras el hanout
- Pimienta

Congelador

- Frutos rojos congelados
- Plátano en rodajas
- Jamón y pavo envasados al vacío
- Edamame
- Pescado (lubina, corvina, dorada)
- Carne picada y filetes de pollo y pavo
- Conejo troceado
- Caldo de huesos casero

Tips para tu sistema inmune

SUGERENCIAS SALUDABLES PARA TU LISTA DE LA COMPRA

Verduras

- Brócoli
- Coliflor
- Verduras de hoja verde (espinacas, rúcula)
- Tomates
- Pimiento
- Puerros
- Zanahorias
- Patatas y batatas

Frutas

- Limones y/o lima
- Kiwis
- Frutos rojos
- Mandarinas
- Naranjas
- Pomelo
- Mango
- Papaya
- Plátanos
- Aguacate

Frescos

- Huevos ecológicos
- Carnes
- Pescado azul
- Pescado blanco
- Fermentados: Chucrut, kefir, yogurt naturales enteros y sin azúcares añadidos
- Quesos frescos de oveja y/o cabra

Busca variedad y color en tu comida

gooder®
www.GOODERMOOD.COM instagram@goodermood

asisa