

## NUTRIENTES IMPORTANTES PARA REFORZAR EL SISTEMA INMUNOLÓGICO

### Cápsula de salud nutricional

El consumo de los siguientes nutrientes en nuestra dieta, incrementan las defensas del organismo y previenen el desarrollo de enfermedades infecto-contagiosas.

Nutriente	Fuentes de alimentación principales	Beneficios adicionales a reforzar el sistema inmunológico
Zinc	Huevo, hígado, carnes, avellanas, manías, sardinas, pollo, harinas integrales, garbanzos, leche.	Función antioxidante.
Vitamina C	Brócoli, espinaca, tomate crudo, papaya, fresa, kiwi, frutas cítricas como naranja, mandarina, limón.	Función antioxidante, cicatrización de heridas.
Probióticos	Yogurt, Kéfir, Kombucha, leche.	Mejora la salud intestinal.
Ácidos grasos Omega 3 (EPA y DHA)	Pescado, salmón, atún, anchoas, linaza, nueces.	Reduce triglicéridos y colesterol LDL.

Antes de consumir suplementos, debes consultar con tu médico o nutricionista, ya que dosis elevadas pueden perjudicar la salud.

**Departamento de Salud, Higiene y Seguridad**  
**Dirección de Recursos Humanos**