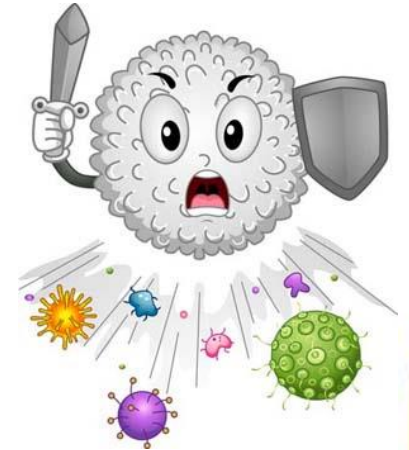


## COMO FORTALECER EL SISTEMA INMUNOLOGICO EN LOS NIÑOS

La mejor defensa contra los virus es llevar una alimentación saludable, mantenerse activo, descansar lo suficiente, y reducir el estrés.

Las anteriores parecieran recomendaciones para un adulto, pero no es así, aplican también para los más pequeños, pues actualmente ellos están abocados a alimentos poco saludables, a ser más sedentarios, a dormir menos y a manejar altos niveles de estrés; lo cual conlleva a mayor susceptibilidad a enfermedades comunes como la gripa.



### QUE NUTRIENTES MEJORAN LA INMUNIDAD

#### VITAMINA A DEL HUEVO Y BETACAROTENOS DE LAS FRUTAS Y VERDURAS:

No te preocupes por recordar este nombre simplemente procura ofrecer frutas y verduras de color naranja y verde intenso.

**CEREALES INTEGRALES:** Aportan vitamina B6 la cual es muy importante para mantener las defensas arriba.

**VITAMINA C:** Presente en cítricos, pero en mayor cantidad en alimentos como la guayaba, el kiwi, las fresas y el tomate.

**VITAMINA E:** Presente en alimentos fuentes de grasas como los frutos secos, el aguacate, los lácteos enriquecidos.

**SELENIO Y ZINC:** presente en carnes, lácteos y huevo.

### QUE ALIMENTOS REDUCEN LAS DEFENSAS

Bebidas azucaradas, exceso de dulces, azúcar y algunos colorantes como la tartrazina ocasionan depresión del sistema inmunológico y mayor producción de mocos. Limite los alimentos fuentes de estos ingredientes,

#### TAMBIEN ES IMPORTANTE:

1. Mantener una buena hidratación.
2. Aceptar como normal la falta de apetito durante los periodos gripales, así que no obligue a comer el niño, y mejor ofrezca porciones pequeñas de alimentos con mayor frecuencia, y en texturas más suaves.
3. Mantenga una adecuada higiene y refuerce el lavado de manos frecuente.
4. De mucho amor y mantenga la paciencia pues muchas veces este tipo de malestares conlleva a cambios en las rutinas alimentarias.