



Alimentos que estimulan el sistema inmune ^{1 2}

Pescado: Contiene Omega 3 que además tiene propiedades antiinflamatorias, mejora la función pulmonar y disminuye la severidad del asma infantil.

Jengibre: Esta raíz tiene propiedades antitusivas (disminuye la tos) y antibióticas que ayudan en caso de resfriado y de tos con flemas. Proporciona minerales y nutrientes, como el potasio, niacina, fósforo y vitamina C.

Ajo: El ajo posee un alto valor nutritivo y contiene muy pocas calorías. 28 gramos contienen 42 calorías, y mucha vitamina C, vitamina B6 y manganeso. Se recomienda incluir ajo en la dieta no solo para reducir el colesterol malo y proteger nuestro corazón, sino como remedio depurativo, antiséptico y antibacteriano.³

Frutos: Los cítricos como el limón y la naranja, así como las fresas y guayaba contienen vitamina C que es un antioxidante ideal para el sistema inmune.

¹ <https://www.eluniversal.com.mx/menu/descubre-que-alimentos-ayudan-reforzar-el-sistema-inmune>

² No combaten el coronavirus pero fortalecen el funcionamiento del sistema inmunitario.

³ <https://www.lavanguardia.com/comer/materia-prima/20180705/45652499122/ajo-propiedades-beneficios.html>