

Take steps to keep your immune system strong

If your immune system is healthy, it's easier to fight bacteria, viruses and other substances that can make you sick. A healthy diet can help to keep your immune system working properly. There is no one food alone that can improve your immune system. To get the variety of many nutrients that contribute to keeping our immune system healthy try to eat a balanced diet including fruits, vegetables, proteins, and whole grains. It's also important to -

- Get plenty of sleep
- Exercise regularly
- Wash your hands
- Try to minimize stress
- Keep current with vaccines



Fruits and vegetables. Eat a variety of colors.



Fruits- Citrus fruits like oranges and grapefruit provide **vitamin C** which is important in maintaining a healthy immune system. Berries, melons, peppers, broccoli, and tomatoes are also good sources of vitamin C.

Vegetables- Choose dark green, yellow and orange vegetables like carrots, sweet potatoes, winter squash, spinach, and broccoli which are high in **vitamin A**, another vitamin that helps support a strong immune system.

Whole grains -Whole grains are great sources of vitamins, minerals, and fiber that help keep the immune system healthy. Try whole grain cereals, whole grain pasta, oatmeal, and brown rice.

Lean protein- Proteins provide the building blocks to repair and maintain your body's cells, tissues, and organs. Choose proteins like lean beef or pork, poultry (without the skin), fish, eggs, and beans. Include some nuts and seeds such as almonds, peanuts, walnuts, or sunflower seeds. which are high in **vitamin E** and minerals like **zinc** and **magnesium** that help support the immune system.

Beans and Lentils – Beans (of all varieties) and lentils are rich in iron and zinc, magnesium, fiber and protein. Zinc helps protect and boost our immune system. Iron plays a structural and functional role, helping produce T lymphocytes and that kill pathogens. Zinc is essential for the development of white blood cells and the synthesis of antibodies. Beans feed and help produce more of the good gut bacteria in our stomachs, and that alone will keep us healthy.

Tome medidas para mantener su sistema inmunológico fuerte

Si nuestro sistema inmunológico está sano, es más fácil combatir bacterias, virus y otras sustancias que pueden enfermarte. Una dieta saludable puede ayudar a mantener su sistema inmunológico funcionando correctamente. No hay un solo alimento que pueda mejorar su sistema inmunológico. Para obtener la variedad de muchos nutrientes que contribuyen a mantener nuestro sistema inmunológico saludable tratar de mantener una dieta equilibrada incluyendo frutas, verduras, proteínas, y granos enteros. También es importante-

- Duerma lo suficiente
- Haga ejercicio regularmente
- Lávate las manos
- Trate de controlar el estrés
- Manténgase al día con las vacunas.



Frutas y verduras. Coma una variedad de colores.



Frutas: los cítricos como las naranjas y el pomelo proporcionan vitamina **C**, que es importante para mantener un sistema inmunológico saludable. Las bayas, los melones, los pimientos, el brócoli y los tomates también son buenas fuentes de vitamina C.

Verduras- Elija verduras de color verde oscuro, amarillo y naranja como zanahorias, batatas, calabaza de invierno, espinacas y brócoli que son ricos en vitamina **A**, otra vitamina que ayuda a apoyar un sistema inmunológico fuerte.

Granos Enteros: los granos enteros son excelentes fuentes de vitaminas, minerales y fibra que ayudan a mantener el sistema inmunológico saludable. Pruebe los cereales integrales, la pasta integral, la avena y el arroz integral.

Proteína Magra: las proteínas proporcionan los bloques de construcción para reparar y mantener las células, tejidos y órganos de su cuerpo. Elija proteínas como carne magra de res o cerdo, aves de corral (sin piel), pescado, huevos y frijoles. Incluya algunas nueces y semillas como almendras, cacahuetes, nueces o semillas de girasol. que son ricos en **vitamina E** y minerales como el **zinc** y el **magnesio** que ayudan a apoyar el sistema inmunológico.

Frijoles y lentejas: los frijoles (de todas las variedades) y las lentejas son ricos en hierro y zinc, magnesio, fibra y proteínas. El zinc ayuda a proteger y estimular nuestro sistema inmunológico. El hierro desempeña un papel estructural y funcional, ayudando a producir linfocitos T y a matar patógenos. El zinc es esencial para el desarrollo de glóbulos blancos y la síntesis de anticuerpos. Los frijoles alimentan y ayudan a producir más bacterias intestinales buenas en nuestro estómago, y eso por sí solo nos mantendrá saludables.