

# Alimentos >>> + para fortalecer + el sistema inmune



## Zinc

Fortalece el sistema inmune, participando en la mejora de los marcadores de inmunidad. Los mariscos son fuente de zinc.



## Vitamina C

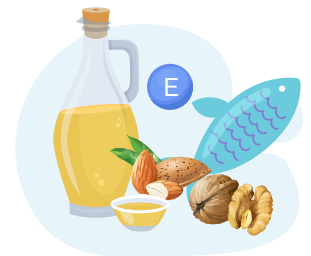
Presenta acción antioxidante para el organismo. Incluye frutas cítricas, papaya y pimientos en tu menú diario.



## Magnesio

Participa en el metabolismo de la vitamina D y contribuye en el correcto funcionamiento del sistema inmune. Incluye cereales integrales, menestras, palta y chocolate oscuro.

Mantente sano consumiendo nutrientes que fortalezcan tu sistema inmune contra enfermedades virales



## Vitamina E

Posee acción antioxidante. Consume alimentos como aceites vegetales, frutos secos y pescados.



## Vitamina D

Mejora la resistencia de las células frente a los virus. Consume lácteos, huevos y pescados.