

# ¿Cómo aumentar las defensas de los niños y niñas?



Ácidos grasos omega 3 y 6 (en aceite de oliva, pescado azul y frutos secos) tienen carácter antiinflamatorio, mejoran la respuesta inmune



Vitamina A (frutas y verduras de color rojo-naranja), vitamina E (frutos secos, aguacate, aceitunas), vitamina C (cítricos, pimienta, perejil, kiwi, brocoli) y Vitamina D (lácteos, pescado azul, luz solar) impiden que el sistema inmunitario se oxide.



Proteínas (carne, pescado, huevos, lácteos, legumbres) permiten la formación de inmunoglobulinas y linfocitos



El zinc (en el marisco:) previene frente a infecciones y favorece la cicatrización



El yogur favorece el buen estado del sistema inmune intestinal, protegiendo frente a gastroenteritis

