

Alimentación para fortalecer el sistema inmune . ICBF (2015)

Vitaminas hidrosolubles

Nombre

Función

Alimento

B1 (Tiamina)

Ayuda al buen funcionamiento del sistema nervioso

Carnes, hígado, leche, huevos, cereales integrales, leguminosas, vegetales

B3 (Niacina)

Mantiene la salud de la piel y del sistema nervioso

Cereales integrales, carne, pescado, pollo, hígado, huevos, nueces y maní sin sal, leguminosas, harina de trigo fortificada B6 (Piridoxina) indispensable en el proceso de utilización de las proteínas por el organismo, carnes blancas (pollo, pescado) e hígado, cereales integrales, harinas enriquecidas, yema de huevo, plátano, papa, aguacate

B6 (Piridoxina)

Indispensable en el proceso de utilización de las proteínas por el organismo Carnes blancas (pollo, pescado) e hígado, cereales integrales, harinas enriquecidas, yema de huevo, plátano, papa, aguacate.

B12 (Cobalamina)

Esencial para la formación de la sangre y para el buen funcionamiento del sistema nervioso

Carnes blancas (pollo, pescado), rojas e hígado, productos lácteos, cereales enriquecidos

C (Ácido Ascórbico)

Mejora la resistencia del organismo contra las infecciones aumentando las defensas, ayuda a la cicatrización de las heridas y a la absorción del hierro de origen vegetal

Brócoli, coliflor, col, Guayaba y frutas cítricas (limón, naranja, mandarina, toronja)

Vitaminas liposolubles

Nombre

Función

Alimento

A (Retinol)

Mantiene la buena visión, ayuda a la salud de la piel, ayuda a la integridad de las mucosas y aumenta las defensas del organismo

Hígado, frutas y vegetales de color verde oscuro, amarillo, anaranjado y rojo, tales como papaya, mango, brócoli, espinaca, berro, acelga y zanahoria, Productos lácteos: leche y quesos, Yema de huevo

E (Tocoferol)

Ayuda a conservar los tejidos, los vasos sanguíneos y el sistema nervioso; además ayuda a retardar el proceso de envejecimiento actuando como antioxidante

Germen de trigo, aceite de maíz, algodón, soya, yema de huevo, nueces y maní sin sal

K (Fitomenadiona)

Es imprescindible en el proceso de coagulación de la sangre, para evitar hemorragias. También está estrechamente relacionada con el proceso de formación y desarrollo de los huesos. Su presencia es imprescindible para la fijación del calcio y para la remineralización. Estudios recientes han mostrado que resulta muy beneficiosa en el tratamiento de diversos tumores (seno, ovarios, estómago, riñones, pulmones y colon).

Hortalizas de hoja verde: col, espinaca, hojas de nabos, col rizada, acelga, hojas de mostaza, perejil, lechuga romana y la lechuga de hoja verde, verduras como las coles de bruselas, el brócoli, la coliflor y el repollo, pescado, hígado, carne de res, huevos y cereales (contienen cantidades más pequeñas).

Minerales

Nombre

Función

Alimento

Zinc (Zn)

Importante en la defensa del organismo contra infecciones, y en el crecimiento y desarrollo de niñas y niños.

Alimentos del mar: ostras, pescado, mariscos, carne, hígado, pollo, leguminosas, leche y productos lácteos, cereales integrales, alimentos fortificados.





