

## Micronutrientes = Vitaminas y Minerales

Gracias a su función nuestro organismo puede desempeñar todas las funciones biológicas, desde mantener un correcto equilibrio hormonal hasta potenciar el sistema inmune.

### Principales VITAMINAS para ayudar a reforzar nuestro sistema inmune:

**Vitamina A:** Ayuda a la formación y regeneración de la piel y mucosas

**Vitamina B:** Básica para la formación de los glóbulos rojos

**Vitamina C:** Alto poder antioxidante y protector frente a la agresión de los radicales libres

**Vitamina D:** Muy importante para modular la respuesta de nuestro sistema inmunitario

**Vitamina E:** Antioxidante que ayuda a combatir infecciones

### Principales MINERALES para ayudar a reforzar nuestro sistema inmune:

**Zinc:** Favorece el crecimiento de la piel y nuestro sistema inmunitario de manera global

**Selenio:** Influye en las capacidades antioxidantes de nuestro cuerpo

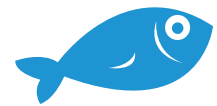
**Hierro:** Esencial para la producción de la hemoglobina

**Cobre:** Interviene en la formación de glóbulos rojos y fortalece el sistema inmune

### Alimentos ricos en estas vitaminas y minerales que favorecen nuestro sistema inmunitario:



Verduras: Zanahoria, brócoli, batata, kale, espinacas, escarola, acelgas, col, patata, tomate, aceite de oliva, pepino y champiñones



Animal: Huevos, ternera, pollo, pavo, cordero, salmón, bacalao, sardinas, arenques, hígado de ternera y ostras



Lácteos: Queso, mantequilla, yogur griego natural, leche



Fruta: Melón, albaricoque, mango, kiwi, fresas, papaya, piña, aguacates y cítricos en general.



Frutos secos: Anacardo, almendras, avellanas, piñones, nueces, nueces del Brasil



Legumbres: Lentejas, garbanzos, judías, cacahuets, guisantes