



Fortalece tu Sistema Inmune



- Al hacerlo proteges tu cuerpo contra virus, bacterias y otros microorganismos dañinos para prevenir enfermedades.

- Las principales vitaminas y minerales que fortalecen el sistema inmune son:



Vitamina A, C, D, E, B₂, B₆, B₉, B₁₂
Hierro
Zinc
Selenio
Magnesio
Cobre

- Los encuentras en:

Zanahorias

Verduras verdes (*espinacas, acelgas, brócoli*)

Cítricos (*guayaba, limón, naranja*)

Lácteos (*leche, queso*)

Pescado (*salmón y atún fresco*)

Huevo

Carnes rojas

Nueces, avena, papa

Leguminosas (*frijoles, lentejas, garbanzos, etc.*)



¿Quieres saber más?

clinica.nutricion@iberopuebla.mx



nutrición**ibero**
CLÍNICA
MARÍA EUGENIA MENA SÁNCHEZ

COMISIÓN DE
SALUD INTEGRAL