UNA RELACIÓN ÍNTIMA ENTRE
alimentación y sistema inmunológico

Mayo, 2020

Actualmente, en este periodo de vida bajo la amenaza de una pandemia que afecta al total de la población mundial, resalta un pilar importante para el ser humano en la lucha de su supervivencia; y este es el **sistema inmunológico**.

Así es, el cuerpo humano está bien diseñado y es capaz de luchar de manera independiente e interna contra cualquier patógeno que ingrese y lo ataque poniendo en riesgo su funcionamiento y vida. El cuerpo se defiende de muchas formas y lo demuestras con los denominados síntomas; por ejemplo, fiebre, mucosidad, dolor de cabeza, estómago, entre otros. Para poder entender bien cómo ayudar al sistema inmunológico en su batalla, es importante saber **¿qué es el sistema inmunológico?**

El **sistema inmunológico** es la defensa natural del cuerpo contra diferentes patógenos (infecciones, bacterias y virus). A través de una reacción bien organizada, el cuerpo ataca y destruye los organismos infecciosos que lo invaden. Entonces, **¿cómo hacemos los seres humanos para ayudar a nuestro cuerpo a defenderse de los patógenos?**

Una **alimentación** bien equilibrada a lo largo de la vida de las personas tiene una influencia íntimamente directa en la actividad inmunológica. El organismo necesita un consumo constante de todo tipo de vitaminas y minerales para poder mantener al **sistema inmunológico** en óptimas condiciones.

La malnutrición en las personas es, en general, una afección compuesta de múltiples deficiencias o excesos de nutrientes y, además la influencia que ejercen los micronutrientes sobre la inmunocompetencia ha cobrado importancia en estos tiempos de pandemia. Por lo tanto, es importante que la **alimentación** balanceada considere como criterios básicos una dieta rica en frutas, verduras, pescado, proteínas, aportes de energía, entre otros, a lo largo de la vida de las personas.

7 cosas que SÍ debemos hacer

1. Alimentación balanceada constante.
2. Hidratarse correctamente.
3. Consumir frutas y verduras.
4. Realizar actividad física.
5. Evitar el tabaco.
6. Evitar el alcohol.
7. Dormir el número de horas suficientes (Alrededor de 8 horas en adultos).

8 cosas que NO debemos hacer

1. Exponernos a bajadas drásticas de temperaturas.
2. Exponernos a contaminación.
3. Exponernos a cambios de horarios.
4. Desorden alimenticio.
5. La falta de sueño.
6. Consumir excesos de fármacos.
7. Vivir en largos periodos de estrés.
8. Vivir en sedentarismo.

Finalmente, es importante entender que no hay un **"alimento mágico"** que solucione, de un día a otro, las carencias de un sistema inmunológico deficiente como consecuencia de una mala alimentación prolongada. **La clave del éxito es llevar una vida saludable y sostenible a lo largo del tiempo.**

Es por eso, que **Nutrisa brinda una propuesta variada para conseguir la alimentación balanceada**, incluyendo productos dirigidos a diversas dietas especiales: sin gluten, sin lactosa, veganos, orgánicos, integrales y suplementos **que buscan sumar a tu felicidad y a la de tus seres queridos**.