

Nutriendo tu sistema inmunológico a través de la digestión

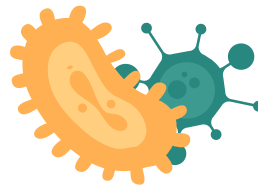
El poder de nuestra salud inmunológica comienza en el sistema digestivo

El 70% de nuestro sistema inmunológico reside en el intestino, mostrando su estrecha relación con la digestión.



Relación entre digestión y sistema inmunológico:

El intestino alberga **billones de bacterias** beneficiosas que regulan el sistema inmunológico.



Los problemas digestivos pueden debilitar las defensas del cuerpo, afectando la **respuesta inmunológica**.

Alimentos que fortalecen el sistema inmunológico

Probióticos: Yogur, chucrut, kéfir. *Promueven bacterias saludables.*

Prebióticos: Cebolla, ajo, plátanos, grano integral. *Alimentan las bacterias beneficiosas.*

Alimentos ricos en antioxidantes: Bayas, espinacas, nueces. *Combaten el estrés oxidativo.*

Hábitos para mejorar la digestión y fortalecer la inmunidad

Mantener una dieta equilibrada y variada.

Beber suficiente agua para favorecer la digestión.

Reducir el estrés, ya que puede impactar negativamente en la función digestiva e inmunológica.



Optimizar la salud digestiva es clave para **fortalecer** nuestro sistema inmunológico. Pequeños cambios en la dieta y hábitos diarios pueden marcar una gran diferencia en nuestra salud general.

Una iniciativa de:



Realizado por:



Con la colaboración de:



Patrocinadores y Colaboradores

abbvie

