



INFORMACIÓN 2025:

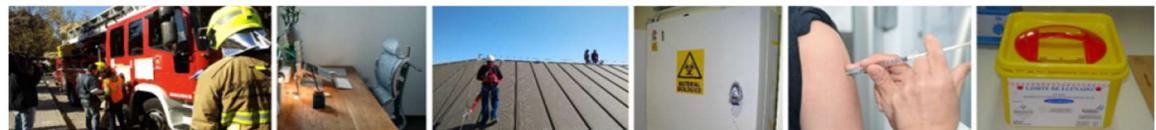
Alimentos para mejorar el sistema inmune

ALIMENTOS PARA MEJORAR EL SISTEMA INMUNE



En el entorno laboral, la salud de las personas empleadas es una prioridad que va más allá de la prevención de accidentes. Mantener un **sistema inmune fuerte** es clave para garantizar la productividad de los trabajadores, reducir sus ausencias y promover un entorno de trabajo seguro y saludable.

Una **dieta equilibrada y rica en nutrientes** es uno de los pilares fundamentales para **fortalecer las defensas del cuerpo y prevenir enfermedades**. A continuación, exploraremos los alimentos que ayudan a mejorar el sistema inmune





Frutas cítricas

Las **naranjas, limones, pomelos, mandarinas y limas** son ricas en **vitamina C**, un nutriente esencial para la producción de **glóbulos blancos**, que son las células encargadas de combatir infecciones. La **vitamina C** también actúa como un antioxidante que protege las células del cuerpo del daño causado por los radicales libres, moléculas que pueden afectar negativamente la salud si se acumulan en exceso.

Verduras de hoja verde

Espinacas, acelgas, brócoli y col rizada son alimentos que destacan por su alto contenido de **vitaminas A, C y E**, además de antioxidantes y fibra. Estos nutrientes ayudan a mejorar la función inmunológica al reforzar las células del cuerpo, aumentar la actividad de los **glóbulos blancos** y mantener las barreras naturales del organismo frente a patógenos, como la **piel** y las **membranas mucosas**.

Ajo y jengibre

El **ajo** contiene compuestos con **propiedades antimicrobianas y antioxidantes** que ayudan a combatir infecciones bacterianas y virales. También puede estimular la actividad de las células inmunitarias y ayudar a reducir la inflamación.

El **jengibre**, por su parte, es conocido por sus **efectos antiinflamatorios y antioxidantes** que ayudan a aliviar la inflamación y pueden reducir los síntomas del resfriado y la gripe.



INFORMACIÓN 2025:

Alimentos para mejorar el sistema inmune

Yogur y alimentos fermentados

El **yogur**, el **kéfir**, el **chucrut** y otros alimentos fermentados contienen **probióticos**, que son bacterias beneficiosas para la **salud intestinal**. Un intestino sano es fundamental para un sistema inmune fuerte, ya que gran parte de la respuesta inmunológica se origina en el intestino.

Los probióticos ayudan a mantener un equilibrio adecuado de bacterias en el tracto digestivo, lo que refuerza las defensas del cuerpo.

Frutos secos y semillas

Las **almendras, nueces y semillas de girasol** son ricas en **vitamina E**, un antioxidante que mejora la función inmunológica y combate los radicales libres de los que hemos hablado anteriormente. También aportan grasas saludables, que son esenciales para la absorción de **vitaminas liposolubles** y para la producción de **células inmunitarias**.

En el contexto de la **prevención de riesgos laborales**, fortalecer el **sistema inmune** de las personas empleadas mediante una **dieta variada y completa** es una inversión a largo plazo en la salud y el bienestar de toda la empresa.

Considera formar a tus empleados sobre dietas saludables o, en caso de disponer de servicio de comedor, plantea una **dieta equilibrada** que cubra todas sus necesidades nutricionales para garantizar que su **sistema inmunológico** funcione adecuadamente.

