

Inmunonutrición en la infancia



Natalia Figueroa S.
Nutricionista

Inmunonutrición

Inmunidad

Es la forma en que el sistema inmunitario protege al cuerpo contra las enfermedades o infecciones que podemos contraer.



Nutrición

Es la manera en la cual los alimentos transforman en nutrientes y suministran energía al cuerpo.



¿Qué es la Inmunonutrición?

La **inmunonutrición** es una rama de la nutrición que estudia los efectos específicos que tienen los nutrientes y alimentos sobre el sistema inmunitario.





Micronutrientes

Vitaminas

Vitamina C



Vitamina D



Vitamina E



Minerales



Minerales



OMEGA 3



Hidratación



Respetar horas de sueño



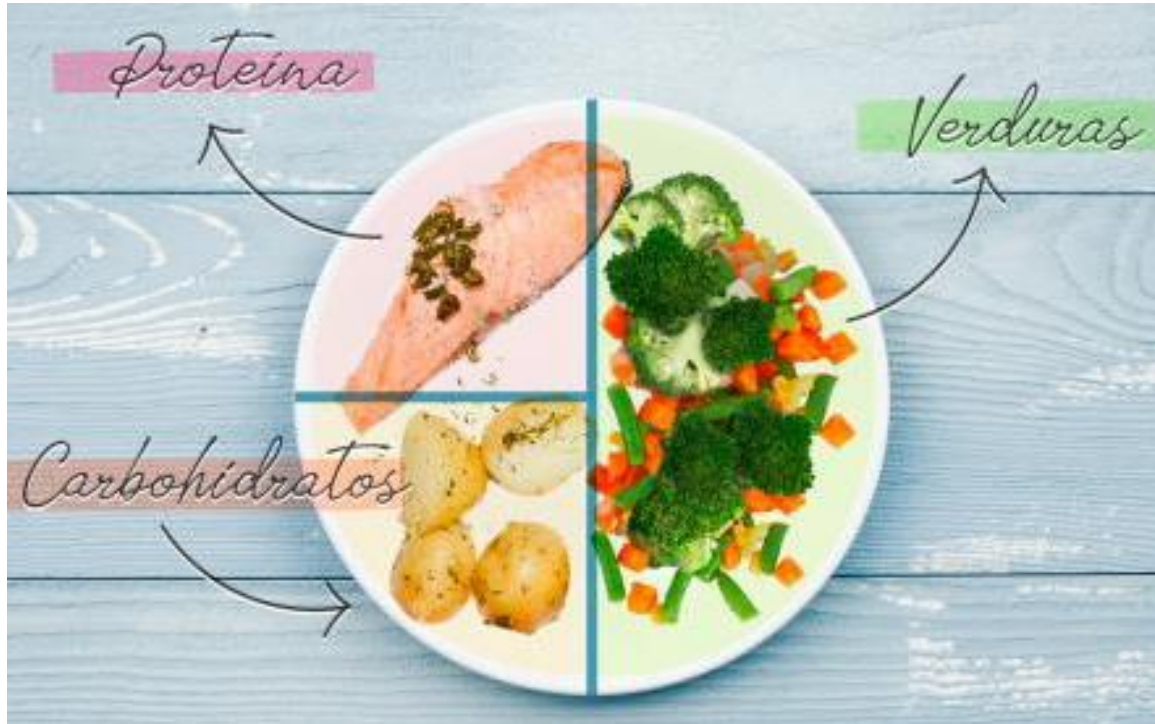
Actividad Física



05 **Tips nutricionales**



1. Plato saludable



2. Variedad de colores



3. Vitamina D



4. Alimentos integrales



5. Evitar comidas rápidas





¡Muchas gracias!

