

# AUMENTA TU INMUNIDAD CON PRODUCTOS LÁCTEOS

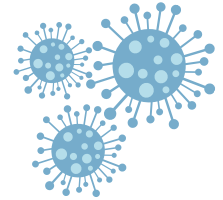
¿Sabías Qué?

Los productos lácteos aportan cuatro nutrientes importantes para la inmunidad



## Vitamina D

El zinc y la vitamina D tienen una **relación sinérgica** ¡y los productos lácteos contienen ambos! Hay un **número limitado de fuentes alimenticias con vitamina D** y los lácteos tienen una gran cantidad.



## Vitamina A

La vitamina A tiene **propiedades antiinflamatorias** y juega un **papel fundamental** en el desarrollo de nuestro sistema inmunológico.

## Zinc

El zinc juega un papel en la **función inmune**, la **cicatrización de heridas**, así como en el **crecimiento y desarrollo** de las células inmunes.

## Selenio

El selenio te ayuda a **mantener un sistema inmunológico saludable**. Tiene propiedades **antioxidantes**, ayudando a **proteger las células sanas** del daño.

## La Inmunidad y la Nutrición de los Niños Están Conectadas

Llevar una dieta equilibrada que consista en **proteínas, frutas, verduras, cereales integrales y, por supuesto, productos lácteos**, es una manera fácil de ayudar a prevenir enfermedades e infecciones. Las verduras y frutas coloridas contienen otras vitaminas que estimulan el sistema inmunológico como **C, A y B6**. ¿Alguna vez has oído “cómete el arcoíris”? En caso de duda, llena los platos de tus hijos con alimentos de diferentes colores para asegurarte de que obtengan la mayor cantidad posible de nutrientes que mejoren el sistema inmunológico.

*Esta información fue traída por*



**Nevada Chapter**

American Academy of Pediatrics  
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

