

Que tu alimento sea tu medicina y tu medicina tu alimento” Hipócrates

Mónica Antón

Técnico Superior en Dietética

Col nº 1401



INMUNONUTRICIÓN

Engloba aspectos relacionados con:

- La nutrición
- La inmunidad
- La infección
- La inflamación



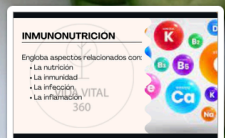
INMUNONUTRICIÓN

Equilibra los 3 sistemas:

- endocrino
- nervioso
- inmune

Es fundamental para reducir:

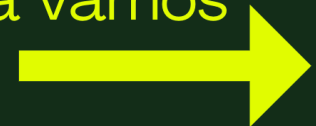
- autoinmunidad
- riesgo infecciones
- inflamación sistémica bajo grado



¿Cuáles son estos alimentos
medicina?



Allá vamos





GRUPO 1

Ácidos omega 3

Vitaminas : A, D, E, B3, B12 y C

Carotenoides

Oligoelementos: selenio, zinc



- Pescados, sobre todo azules, y mariscos: caballa, salmón, sardinas
- Nueces y semillas, como las de chía o lino
- Aguacate
- Soja

VIDA VITAL
360
OMEGA 3

Omega 3

Su consumo es fundamental en el metabolismo del tejido adiposo, muscular y hepático:

- Activa el metabolismo lipolítico
- Reduce la inflamación y la respuesta inflamatoria
- Activa el catabolismo celular saludable
- Aumenta la activación de las vías antienvjecimiento



A zanahorias, batata, calabaza,
leche entera (cabra)

D leche, salmón, hígado (paté)

E avellanas, aceites vegetales

B3 cereales, jamón, salmón

B12 carne, huevos, hígado (paté)

C brócoli, pimientos, fresas

VITAMINAS

Vitaminas

Vitamina A (retinol):

- imprescindible para la salud mucosa vías altas
- protege contra gérmenes patógenos intestinales
- actúa en sinergia con la vit D.

Vitamina D (es una hormona):

- efectos moduladores sobre las células del sistema inmunológico
- influye en la expresión de genes relacionados con la respuesta inmunológica
- mejora la impermeabilidad intestinal y producción de proteínas antibacterianas

Vitaminas

Vitamina E (tocoferol):

- actúa como antioxidante protegiendo a las células de los radicales libres
- ayuda a prevenir infecciones
- evita el envejecimiento prematuro

Vitamina B3 (niacina):

- mejora la habilidad de los glóbulos blancos para luchar contra infecciones
- también llamada PP (Pellagra Preventive)

Vitaminas

Vitamina B12 (cobalamina):

- facilita la producción de linfocitos T, que estimulan la producción de anticuerpos
- esencial para el funcionamiento del cerebro y del sistema nervioso
- mejora de la reacción inmune en enfermos graves.

Vitamina C:

- función antioxidante
- participa en la síntesis de colágeno, mejora nuestra principal barrera de defensa, la piel
- mejora la actividad de los fagocitos, función de limpieza
- estimula la creación de glóbulos blancos, los que nos defienden



- Zanahorias, calabaza, boniato
- Espinacas, berros, acelgas
- Tomate, pimiento rojo, maíz
- Salmón, yema de huevo
- Albaricoque, níspero, caqui

VIDA VITAL
360

CAROTENOIDES

Carotenoides

- La mayoría de ellos tienen una acción antioxidante
- Estimulan la producción de glóbulos blancos
- Nos protegen de las moléculas dañinas
- Eliminan los radicales libres del oxígeno o el estrés oxidativo dañino
- Pueden ser clave para contrarrestar los efectos negativos de fumadores o consumidores de alcohol.
- Contribuyen a la recuperación después de realizar ejercicio físico intenso.
- Neutralizan diversas sustancias químicas que pueden dañar las membranas celulares y el material genético



- Cereales integrales: arroz, pan
- Mariscos y pescados
- Nueces de macadamia y nueces de Brasil (Se)
- Carnes rojas, hígado, quesos curados, huevos (Zn)

OLIGOELEMENTOS

Selenio y zinc

Selenio

- Primordial para conseguir una respuesta inmunitaria correcta
- Participa en la formación del glutatión peroxidasa, una enzima que protege del daño oxidativo

Zinc

- Participa en la división y crecimiento de las células
- Interviene en la cicatrización de heridas
- Es un antiviral directo, impide la acción de enzimas necesarias en la replicación viral.



GRUPO 2

Polifenoles flavonoides

- Flavanoles
- Flavanonas
- Flavonoles
- Flavonas
- Antocianidinas
- Isoflavonas

Polifenoles no flavonoides

- Ácidos fenólicos
- Estilbenos



- Té, vino, café, cerveza
- Aceite
- Avellanas y nueces
- Uvas, manzanas
- Cacao
- Semillas
- Frutos rojos: fresas, frambuesas, arándanos
- Alcaparras y cebolla

FLAVONOIDES

Catequinas (taninos, quercitina)

Flavonoides

- Propiedades antiinflamatorias y antienvjecimiento
- Son cardiosaludables por su acción reguladora de la estabilidad del colesterol sanguíneo
- Actividad anticancerígena y eficacia inhibidora frente a mutágenos activos
- Mejoran la microbiota intestinal y su equilibrio con las células del sistema inmunitario
- Tienen un papel decisivo en la respuesta inmunitaria innata y adaptativa
- Reducen y revierten la hiperpermeabilidad instestinal

No Flavonoides

- Agentes protectores frente a la acción de patógenos, se secretan como mecanismo de defensa
- Previenen enfermedades relacionadas con el estrés oxidativo
- Potentes beneficios en el tratamiento de enfermedades degenerativas
- Modula muchos mediadores celulares y moleculares de la respuesta inflamatoria.
- En dosis bajas estimula el sistema inmunológico, mientras que en dosis altas induce inmunosupresión.



GRUPO 3

Probióticos



- Yogur natural y kéfir
- Kombucha
- Miso y tempeh
- Kimchi y chucrut
- Encurtidos
- Pan de masa madre
- Chocolate negro

PROBIÓTICOS

*Lactobacillus, bifidobacterium,
saccharomyces*

Probióticos

- Mejoran la microbiota intestinal
- Contribuyen a la correcta absorción de nutrientes
- Combaten y previenen enfermedades intestinales como la enfermedad del Crohn o inflamación intestinal
- Combaten otras enfermedades como cáncer, candidiasis o hemorroides
- Ayudar a digerir la lactosa
- Previenen alergias e intolerancias alimentarias
- Mejorar la digestión y combatir la acidez
- Combate el estreñimiento y diarrea
- Impedir la proliferación de bacterias malas en el intestino
- Previenen problemas de obesidad y problemas cardiovasculares



GRUPO 4

Prebióticos



- Cereales integrales y avena
- Ajo y cebolla
- Alcachofa, espárragos y puerros
- Plátano, manzana y arándanos
- Patatas y setas
- Chocolate negro
- Lácteos
- Legumbres

PREBIÓTICOS

*Inulina, oligofructosa, lactosucrosa, fibra,
MACs*

Prebióticos

- Favorecen el desarrollo de bacterias beneficiosas contribuyendo al equilibrio de la microbiota intestinal
- Mayor regulación de la glucosa en sangre
- Mejor absorción de minerales como el calcio
- Al aumentar la colonia de bacterias se potencia el sistema inmune
- Potencia la síntesis de vitaminas y la absorción de minerales como el magnesio, el hierro, el zinc y el calcio.
- Aumento de la densidad mineral ósea (absorción calcio)
- Reduce el riesgo de infecciones, previene enfermedades inflamatorias y regula el metabolismo hepático

Gracias por tu atención

Mónica Antón
Técnico Superior en Dietética
Col nº 1401

