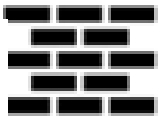
NUTRICIÓN

"ALIMENTACIÓN &COVID-19"

¿CÓMO ACTUA SARS-COV-2?

1

SARS-COV-2 TRASPASA BARRERAS NATURALES



Piel y Mucosas
Glándulas sebáceas
Células ciliadas sistema respiratorio
Microbiota

VIT C

Interviene en la síntesis de colágeno aumentando el efecto barrera.

2

RESPUESTA INMUNITARIA INESPECÍFICA

Respuesta inflamatoria mediada por NEUTRÓFILOS, MACRÓFAGOS y células NK

VIT A	VIT C
VIT B6	VIT D
VIT B12	ZINC

Los nutrientes juegan un importante papel en el funcionamiento del sistema inmune

3

RESPUESTA INMUNITARIA ESPECÍFICA (AMPLIFICADA)

Mediada por Linfocitos B, Anticuerpos y Linfocitos T

VIT D

Regulan inmunidad. Los linfocitos T y B tienen receptores VIT D.

Prebióticos y Probióticos

Estimulan la producción de anticuerpos

ALIMENTOS RICOS EN

VIT D
Pescado azul, Huevos, Lácteos enteros, Carne roja, Champiñones, Aguacates

VIT A
Hígado, Frutas, Verduras de color anaranjado , Verduras de hoja verde oscuro

VIT B6
Salmón, Nueces, Legumbre, Plátanos, Sardinas

VIT C
Cítricos, Fresas, Kiwis, Pimientos, Brócoli, Verduras hoja verde

ZINC
Legumbres, Semilla, carnes, Mariscos, Lácteos, Huevos

VIT B12
Huevos, Lácteos, Moluscos, Crustáceo, Jalea