

Give your Immune System a Boost!

Foods and nutrients that are good for your

overall health

Protein

- Helps in healing and recovery
- Eat a variety of protein foods like seafood, chicken, turkey, eggs, beans and peas, soy products, nuts, and seeds



Vitamin C

- Helps prevent illness and fight infections
- Found in foods like oranges, grapefruits, tangerines, red bell peppers, papaya, and strawberries

Vitamin E

- May help reduce harmful materials that collect in the body
- Found in fortified cereals, sunflower seeds, almonds, vegetable oils, hazelnuts, and peanut butter



Vitamin A

- Helps protect against infections
- Keeps skin and tissues healthy
- Found in sweet potatoes, carrots, broccoli, spinach, red bell peppers, apricots, and eggs

Zinc

- Helps the immune system work properly
- Can help heal wounds
- Zinc is found in lean meats, poultry, seafood, milk, whole grain products, beans, seeds and nuts

Other Immune Boosting Tips...

- Wash your hands with soap and water often!
- Make sure to get enough sleep each day
- Stay hydrated throughout the day
- Reduce your stress levels

This information was obtained from the Academy of Nutrition and Dietetics www.eatright.org

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). This institution is an equal opportunity provider. Created by UConn Dietetics student Jackie Rose



Dar a tu Sistema Inmunológico!

Alimentos y nutrientes que son buenos para su salud en general

La proteína

- Ayuda en la curación y la recuperación
- Comer una variedad de alimentos ricos en proteína como mariscos, pollo, pavo, huevos, frijoles y guisantes, productos de soya, nueces y semillas



La Vitamina C

- Ayuda a prevenir la enfermedad y combatir las infecciones
- Se encuentra en alimentos como las naranjas, toronjas, mandarinas, pimiento rojo, pimiento, papaya y fresas

La Vitamina E

- Puede ayudar a reducir las sustancias nocivas que se acumulan en el cuerpo
- Se encuentra en los cereales fortificados, las semillas de girasol, almendras, aceites vegetales, nueces y mantequilla de maní



La Vitamina A

- Ayuda a proteger contra las infecciones
- Mantiene la piel y los tejidos sanos
- Se encuentra en las patatas dulces, zanahorias, brócoli, espinacas, pimientos rojos, los albaricoques y los huevos

Zinc

- Ayuda a que el sistema inmunológico funcione correctamente
- Puede ayudar a curar las heridas
- El Zinc se encuentra en las carnes magras, aves, pescado, mariscos, leche, productos de granos enteros, frijoles, semillas y frutos secos

Otro Estímulo Inmunológico Consejos...

- Lávese las manos a menudo con agua y jabón!
- Asegúrese de dormir lo suficiente cada día
- Mantenerse hidratado durante todo el día
- Reducir los niveles de estrés

Esta información fue obtenida de la Academia de Nutrición y Dietética www.eatright.org

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades

