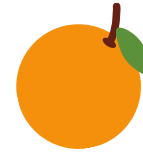
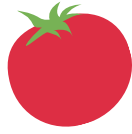


# BOLETÍN INFORMATIVO DE NUTRICIÓN

## URI SNAP-ED



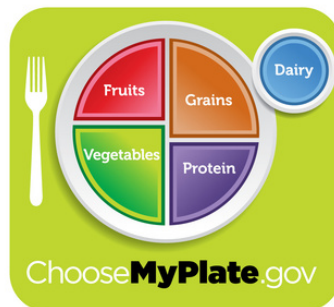
### ALIMENTOS QUE ESTIMULAN EL SISTEMA INMUNOLÓGICO: LO QUE ES CIERTO Y LO QUE NO LO ES

La información sobre los alimentos que ayudan a combatir las enfermedades y aumentan su inmunidad está en todas partes, pero ¿cómo saber cuál es la verdad? Este boletín proporciona consejos de nutrición basados en la ciencia sobre cómo ayudar a su cuerpo a mantenerse saludable.

#### ¿Puede una vitamina o mineral específico estimular su sistema inmunológico?

Su sistema inmunológico ayuda a su cuerpo a combatir enfermedades e infecciones. Hay muchas vitaminas y minerales que ayudan a que su sistema inmunológico funcione correctamente. Muchos alimentos de los 5 grupos de alimentos tienen estas útiles vitaminas y minerales. ¡Consulte la segunda página de este boletín para obtener más información!

Además de comer alimentos saludables, también es importante ayudar a su sistema inmunológico durmiendo lo suficiente, manteniéndose activo y encontrando formas de reducir el estrés.



#### ¿Qué pasa con los suplementos de vitaminas y minerales?

A veces se necesitan suplementos, siempre debe consultar a su médico antes de comenzar a tomar nuevos suplementos, remedios a base de hierbas o medicamentos. Siempre es mejor obtener vitaminas y minerales de los alimentos primero cuando pueda.

Nos puede encontrar en la comunidad haciendo programas en persona y también virtualmente según lo solicite. Llame a nuestra línea directa al **1-877-366-3874**, visite [uri.edu/snaped](http://uri.edu/snaped) o síganos en las redes sociales para obtener más recetas e información para toda la familia.



RISNPed



URI\_Nutrition\_Ed



Community  
Nutrition  
Education RI



URI  
Nutrition



#### ENFOQUE EN LA TECNOLOGÍA: *Medidores de Actividad*



Los teléfonos móviles tienen una aplicación de seguimiento de actividad integrada. Utilice esta aplicación para realizar un seguimiento de su nivel de actividad durante el día (por ejemplo, cuántos pasos da). Recuerde, el ejercicio ayuda a que el sistema inmunológico se mantenga saludable.

Si su teléfono no tiene un medidores de actividad, descargue una de estas aplicaciones GRATUITAS:

1. Runtastic Steps by Adidas
2. GoogleFit
3. MapMyWalk by Under Armour
4. Stepz

## Elija alimentos ricos en estas vitaminas y minerales para ayudar a estimular su sistema inmunológico

### Selenio



### Zinc



### Hierro



### Cobre



### Vitamina C



### vitamina E



### Vitamina B6



### Vitamina A



### Folato



## Vegetales Asados al Horno

### Ingredientes:

- 1 calabaza butternut pequeña, pelada
- 1 cebolla grande, picada
- 4 dientes de ajo, enteros
- 1 zanahoria picada
- 1 nabo o chirivía, picado
- 1 papa o camote grande, picado
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 2 cucharadas jugo de limón
- 1 cucharadita tomillo seco
- 2 cucharaditas romero seco
- 1/2 cucharadita sal
- Pimienta negra al gusto

**CONSEJO:** Se puede intercambiar cualquier verdura de esta receta. ¡Pruebe las coles de bruselas, los pimientos, los champiñones, el brócoli o cualquiera de sus favoritos!

Esta receta tiene un alto contenido de vitaminas A y C, que ayudan a mantener su sistema inmunológico fuerte y saludable.



### Direcciones:

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. Enjuague o friegue todas las verduras. Pele la calabaza y remueva las semillas.
3. Corte todas las verduras (excepto el ajo) en cubos del tamaño de un bocado. Mantenga los dientes de ajo enteros.
4. En un tazón grande, combine el aceite de oliva, el jugo de limón, el tomillo, el romero, la sal y la pimienta. Agregue las verduras y mezcle bien. Extiéndalos en una asadera grande.
5. Hornee a 400°F durante 40-50 minutos, revolviendo cada 15 minutos, hasta que se dore un poco.