

# NotiTENA

## Flash

Febrero 2015

66

Un adulto puede experimentar entre dos y cuatro resfriados al año, según como esté su sistema inmunológico.

99

## ¿Cómo aumentar las defensas en el adulto?

la mejor forma de prevenir enfermedades

La edad adulta es una de las más sensibles a los efectos del ambiente como el frío y esto se debe a que muchas veces el sistema inmune está muy inmaduro o se ha venido debilitando.

Para fortalecer por completo el sistema inmune, se recomienda una dieta equilibrada y en ocasiones suplementada. En la población mayor, el impacto de las infecciones respiratorias sumado a las bajas defensas, la mayoría de las veces pueden producir complicaciones. Si existen problemas con la alimentación, no solo bastará con mejorarla si no también combinarla con suplementos nutricionales sugeridos por un especialista.

En la tercera edad el organismo necesita de aportes de proteínas, vitaminas, minerales y prebióticos encontrados por lo general en alimentos como: comida de mar, plantas medicinales, vitaminas A C y E, magnesio, cinc y selenio.

## Cómo mantener las defensas altas

Es fundamental para tener siempre las defensas considerar las siguientes recomendaciones:

- Duerme lo suficiente cada noche, este no se recupera.
- Realizar seguido ejercicio físico.
- Tener una dieta alimenticia saludable y equilibrada para no caer en la obesidad. Consume frutas y verduras.
- Eliminar el consumo de comida chatarra, comida precocinada o rica en grasas.

- Reducir el consumo de azúcar y harinas refinadas.
- Reducir el consumo de bebidas alcohólicas, gaseosas o estimulantes.



66

Con la llegada del frío conviene anticiparse y reforzar las defensas de los adultos mediante la dieta.

99

Si necesita mayor información,  
comuníquese a la línea  
**018000 524848**  
o ingrese a  
**[www.tena.com.co](http://www.tena.com.co)**

