



LA APORTACIÓN DE LOS PISTACHOS AL SISTEMA INMUNOLÓGICO

EL SISTEMA INMUNOLÓGICO

El sistema inmunológico es la primera línea de defensa contra las infecciones. Un sistema inmunológico saludable favorece el proceso de sanación y acorta el tiempo de recuperación. Los pistachos proveen los nutrientes vitales requeridos por el sistema inmunológico para funcionar de forma adecuada.

LA IMPORTANCIA DE LOS FRUTOS SECOS

Los frutos secos, como los pistachos, proporcionan al cuerpo vitaminas, minerales, antioxidantes y fitoquímicos (compuestos activos que se hallan en las plantas) vitales para apoyar el sistema inmunológico.



LOS NUTRIENTES DEL PISTACHO FAVORECEN LAS DEFENSAS DEL CUERPO

B-VITAMINAS (B1, B6 Y FOLATO)

Necesario para combatir la infección

ZINC, MAGNESIO Y SELENIO

Puede reducir el riesgo y la gravedad de las infecciones virales

PROTEÍNA

Fortalece el sistema inmunológico manteniendo las células inmunológicas saludables, responsables de eliminar las células dañadas, las bacterias y los virus

GAMMA-TOCOFEROL (ANTIOXIDANTE)

Para una recuperación más rápida y favorecer la reducción de la inflamación de las vías respiratorias

COBRE

Ayuda a producir anticuerpos para mantener el sistema inmunológico

POLIFENOLES Y CAROTENOIDES (LUTEÍNA Y ZEAXANTINA)

Aumentan la actividad de algunas células inmunes y pueden reducir la inflamación y aumentar el mecanismo de defensa antioxidante del cuerpo

PREBIÓTICOS: ¡FIBRA Y MÁS!

Alimentos probióticos beneficiosos en el tracto gastrointestinal que protegen el cuerpo de infecciones y regulan la mucosa del sistema inmunológico. Las investigaciones demuestran que los pistachos poseen propiedades prebióticas y ayudan a aumentar las bacterias probióticas beneficiosas¹

¹<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24642201>

