



# 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 beneficiosas<sup>1</sup>

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

