

An illustration showing a large, clenched orange hand crushing a green, spiky virus. The virus has a crown on its head and a wide-open mouth. Other smaller viruses are shown in the background, some with crowns. The background is light blue with green splatters.

**DALE  
FUERZA  
A TU  
SISTEMA  
INMUNE**

The logo for LUGO TRAINER, featuring a stylized white 'X' symbol to the left of the text 'LUGO' and 'TRAINER' stacked vertically.

**LUGO  
TRAINER**



**PROFESIONAL DEL FITNESS**

## CONTENIDO

Que es el sistema inmune

Como saber que tienes un sistema inmune deficiente

Razones por la que deberías de reforzar tu sistema inmune

Las causas que debilitan tu sistema inmune

Poner el cuerpo en movimiento te hace más fuerte

Nutrición para elevar tu sistema inmunitario

Receta de jugo verde

Suplementación

Actitud positiva

## ¿QUE ES EL SISTEMA INMUNE?

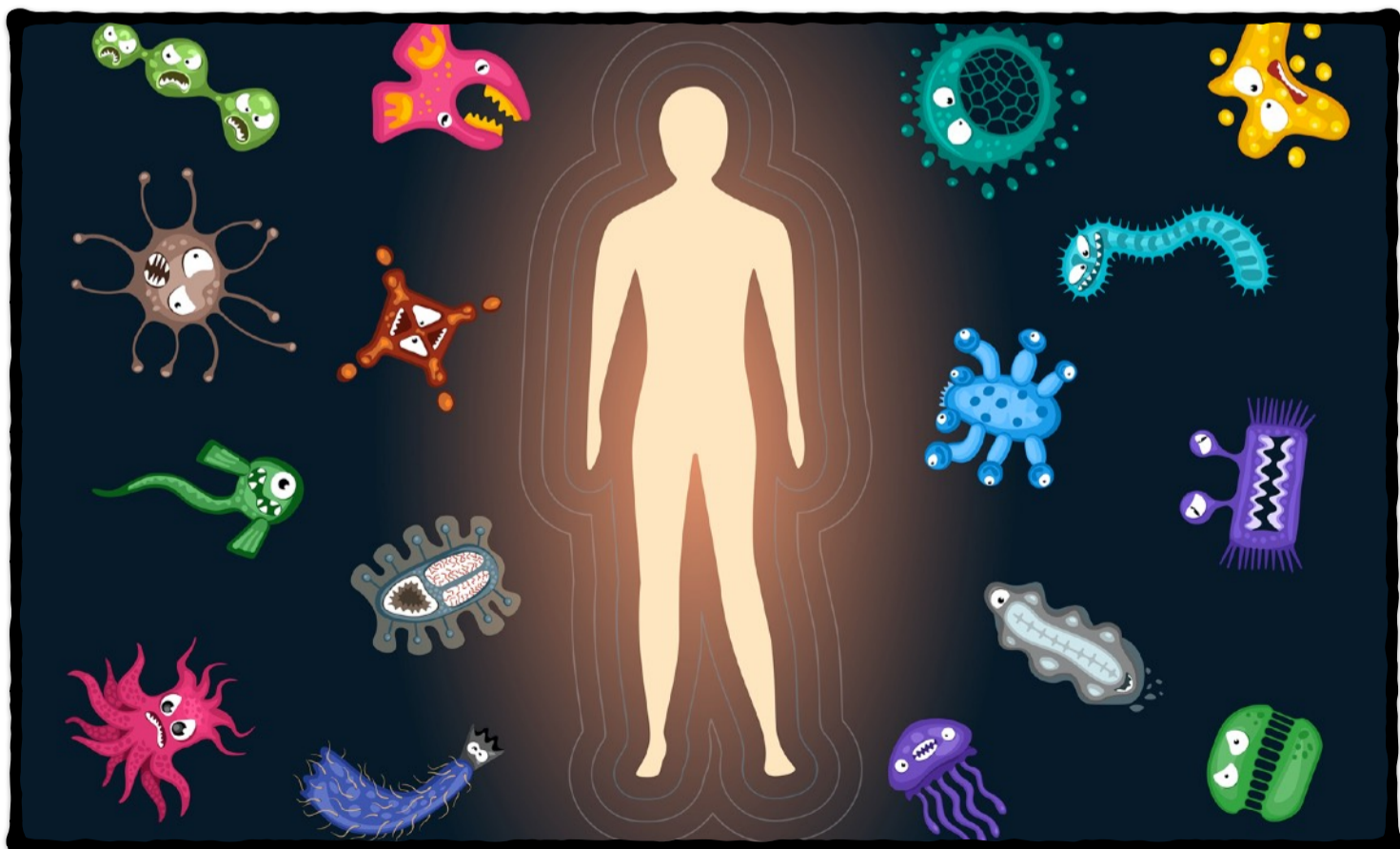
El sistema inmunológico es la defensa del cuerpo ante organismos infecciosos y otros invasores. Mediante una serie de pasos llamados "respuesta inmune", el sistema inmunológico ataca a los organismos y las sustancias que invaden los sistemas del cuerpo y que causan las enfermedades.

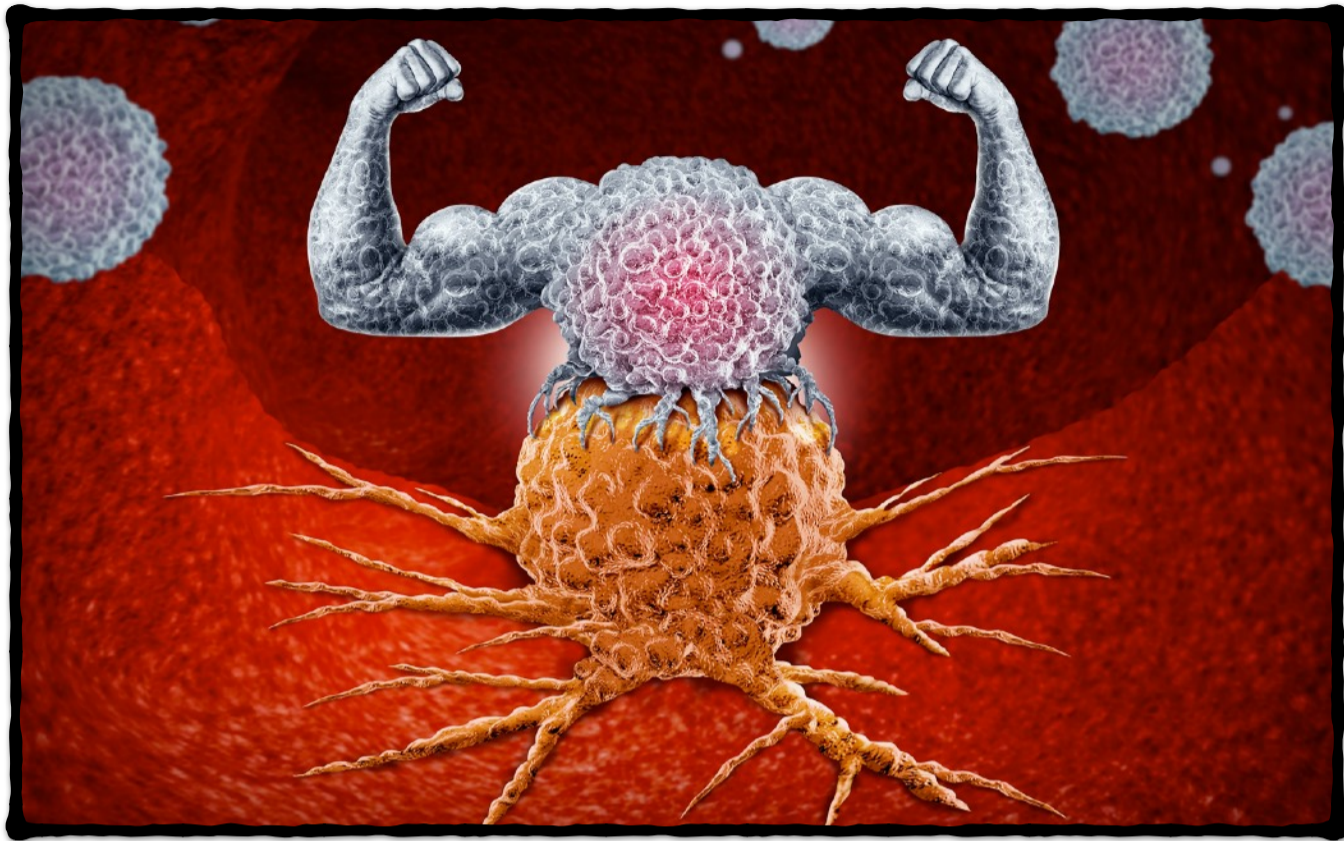
Se compone de una red de células, tejidos y órganos que trabajan en conjunto para proteger al cuerpo. Las células mencionadas son glóbulos blancos (leucocitos) de dos tipos básicos, que se combinan para encontrar y destruir las sustancias u organismos que causan las enfermedades.

# COMO SABER QUE TIENES UN SISTEMA INMUNE DEFICIENTE

Las defensas son el instrumento de protección de nuestro cuerpo y ayudan a mantener alejados de nosotros a los patógenos externos causantes, por ejemplo de las enfermedades. Es importante tener siempre nuestras defensas fuertes, pero si notas alguno de los siguientes síntomas, presta atención porque seguramente tendrás que reforzarlas:

1. Infecciones recurrentes, como amigdalitis o herpes.
2. Enfermedades simples, pero que tardan en curarse o que se agravan fácilmente, como por ejemplo la gripe.
3. Fiebre frecuente y escalofríos.
4. Cansancio excesivo.
5. Náuseas y vómitos.
6. Diarrea.
7. Caída del cabello.
8. Posibilidad de estar más estresado o con falta de sueño





La mejor defensa es una potente ofensiva

## **Razones por la que deberías de reforzar tu sistema inmune :**

Disfrutar de un buen estado de salud es crucial para poder disfrutar de la vida y ser feliz. La importancia de la salud queda bien reflejada en los múltiples refranes que existen al respecto, como por ejemplo: "Quien salud no tiene, de todo bien carece" o "¿De qué te sirven tus bienes, si salud no tienes?".

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como: "Un estado de completo bienestar físico, mental y social; y no solamente la ausencia de enfermedad".

Por esa razón en lo primero que deberías enfocarte en la vida es en tener salud, para poder disfrutarla al máximo y el sistema inmune es una pieza clave para ello.

## Causas que debilitan tu sistema inmune:

### 1.- Falta de nutrientes:

Los micronutrientes, son nutrientes requeridos por el organismo en muy pequeñas cantidades, pero que no por eso dejan de ser esenciales y de vital importancia para el buen funcionamiento del mismo. Según su naturaleza química se clasifican en minerales (sustancias inorgánicas) y vitaminas (sustancias orgánicas) y estas últimas a su vez se clasifican en base a su solubilidad en: Hidrosolubles y liposolubles.

Participan en muchas rutas metabólicas, por lo que de no haber un aporte adecuado a través de la dieta se van a ver afectadas diversas funciones biológicas. La deficiencia severa de estos elementos, se asocia con muchas enfermedades inmunitarias. Es por esta razón, que desde hace mucho vengo mencionando que debemos dejar de pensar en calorías y enfocarnos en nutrientes.

### 2.- Estrés y sistema inmunitario

El estrés se produce cuando los episodios de la vida (ya sean de orden físico o psíquico), superan nuestra capacidad para afrontarlos. Aunque esto puede afectar a todos los órganos y funciones orgánicas, sus efectos se concentran sobre el corazón y sistema cardiovascular, que se ve obligado a trabajar de forma forzada, y sobre el sistema inmunitario, que reduce su efectividad, lo que provoca una disminución en el sistema.

#### Cortisol y estrés

Cuando existe una circunstancia que el organismo interpreta que es peligrosa, las glándulas suprarrenales secretan cortisol. Esta hormona permite forzar la partición nuestro cuerpo para afrontar la situación de excepcionalidad. Si esto ocurre de manera puntual, una vez normalizada la situación de peligro, se normalizan los niveles. Pero si el estrés se agudiza en el tiempo, el cortisol puede provocar efectos perjudiciales en el sistema inmunitario, favoreciendo una mayor predisposición a enfermarse.

### **3.- Falta de sueño**

El sueño es un proceso que ocupa la tercera parte de la vida del ser humano y resulta imprescindible para que el individuo mantenga la homeostasis (equilibrio) del organismo. Emerge como un regulador importante del sistema inmune, ya que durante el sueño se llevan a cabo las funciones necesarias para mantener su equilibrio.

El cuerpo tiene 2 momentos importantes para recuperar y restablecer su funcionamiento uno de ellos es el descanso y el otro cuando se esta en periodos de ayuno.

El sueño es un proceso importante para nosotros, en particular para nuestro cerebro; se requiere para que el sistema nervioso controle las respuestas ante estímulos externos y a su vez, el cerebro regula el sueño para el bienestar del organismo. Este emerge como un importante regulador del sistema inmune.

### **4.- Deshidratación**

Cuando la pérdida de agua excede al aporte, tiene lugar la deshidratación; es decir, se produce un balance negativo de agua en nuestro organismo.

Nuestro organismo esta compuesto de 65% agua, en pocas palabras somos mas de la mitad agua, Si el organismo se enfrenta a un déficit de agua crónico, estaremos causando ciertos desajustes, que pueden ocasionar desequilibrios a niveles hormonales como también daños severos a órganos como: Los riñones, el cerebro, los pulmones, el hígado, etc.

Por eso mantener un cuerpo hidratado es fundamental para optimizar el buen funcionamiento de las hormonas, órganos y sistema inmune.

## Beneficios del agua en tu cuerpo



- 1.- Juega un papel importante en la digestión de los alimentos y en la absorción de nutrientes en el sistema gastrointestinal. Es necesaria en la disolución de nutrientes para que estos puedan ser absorbidos por la sangre y transportados a las células.
- 2.- Es esencial para que los riñones funcionen bien y favorece la eliminación de toxinas y otros desechos del organismo.
- 3.- Contribuye a mantener las funciones físicas y cognitivas normales.
- 4.- Es imprescindible, como constituyente esencial de la sangre, para transportar Carbohidratos, proteínas, vitaminas, minerales y otros nutrientes, así como oxígeno a las células. De esta forma, las células son capaces de producir la energía necesaria para un buen funcionamiento del organismo.
- 5.- Ayuda a regular la temperatura del organismo, especialmente durante la práctica de ejercicio físico y ante situaciones de calor intenso, ya que facilita la redistribución del calor desde los tejidos hasta la piel mediante el enfriamiento del cuerpo a través del sudor.
- 6.- Ingerir agua suficiente hidrata las mucosas, garganta, bronquios y pulmones; disminuyendo la probabilidad de infecciones virales.
- 7.-El cerebro depende en gran medida del agua para trabajar de forma más eficaz. Una adecuada hidratación aumenta la capacidad de concentración y de memoria.



## 5.- Sedentarismo



El cuerpo humano esta diseñado para moverse, por lo que la vida sedentaria debería ser el nuevo reto a batir en este siglo y más en tiempos de Covid-19 , dado que la falta de actividad física es un enemigo claro para la salud.

Pero hay que paliar esta situación. ¿Cómo? Pues haciendo ejercicio todos los días. "Lo ideal sería hacer una actividad moderada de al menos 30/50 minutos cada día. "Ponte En movimiento" deja las excusas.

## Poner el cuerpo en movimiento te hace más fuerte



La activación muscular pone en marcha una fábrica química de sustancias activas, altamente eficaces, ayudando a reducir el nivel de grasa, a la vez que mejora el desarrollo muscular y aumenta el rendimiento corporal. También actúa en el sistema vascular, con una mayor irrigación sanguínea, que nos asegura un corazón saludable.

El ejercicio ayuda a combatir las respuestas hormonales y síntomas de ansiedad, pero, lógicamente, no resuelve el foco del estrés si viene provocado por otros problemas.

Cada individuo tiene condiciones físicas particulares, lo que nos diferencian unos a los otros por esa razón es importante seguir un programa de entrenamiento personalizado.

Pero lo que trato de decir, es que te mantengas en movimiento sí por que sí.

## **Nutrición para elevar tu sistema inmunitario:**



Los alimentos en su conjunto y los nutrientes que los componen ejercen un papel importante en el desarrollo y mantenimiento correcto del sistema inmune.

*“La nutrición es un componente importante y determinante de la respuesta inmune.”*

## Tips para mejorar tu nutrición diaria

- 1.- Al levantarte tomar 2-3 vasos de agua.
- 2.- Practicar Ayuno intermitente. Ejemplo pasar desde tu ultima comida del día entre 12-14-16 horas sin ingerir alimento alguno, esto traerá muchos beneficios positivos a tu organismo entre ellos, bajar los niveles de azúcar en sangre, disminuir la inflamación, aumentar el sistema inmune, gestionar las grasas como fuente de energía.
- 3.- Practicar Ejercicio en ayuna
- 4.- Abrir tu ventana de alimentación ( Comida 1 ) con proteína, grasas y no más de 15g -20g de carbohidratos( complejos) puedes agregar algo de fruta tomándolo como fuente de carbohidrato.
- 5.- Consumir un Jugo verde al día ( te dejo los ingredientes)
- 6.- Realizar 2- 3 comidas solidas al dia.
- 7.- La comida 2 del día puede ser Proteína, carbohidrato, vegetales.
- 8.- Comida 3 del dia consumir proteína , grasa y vegetales.
- 9.- Basar tu alimentación de la siguiente manera: Baja en carbohidratos, alta en grasa y moderada en proteína.
- 10.- Consumir muchos vegetales de diferentes colores, eso garantiza los nutrientes esenciales.
- 11.- Mantenerte alejado de las comidas inflamatorias como: Alimentos ultra procesados, procesados y azúcares.
- 12.- Aprende a identificar hambre o ansiedad, si es hambre entonces come alimentos ricos en nutrientes y si es ansiedad esto puede ser un indicativo de baja cantidad de grasas buenas y alto consumo de carbohidrato, puedes empezar a gestionarlo de otra manera.
- 13.- Incorpora 20-30g diarios de frutos secos
- 14.- Presta atención a tu hidratación diaria.
- 15.- Incluye en tus periodos de ayuno té verde, rojo ó negro, con limón y jengibre.
- 16.- Disminuye el consumo de café al día, y no lo consumas unas 6-7 horas antes de dormir, esto garantiza un sueño reparador.
- 17.- Incluye antes de dormir un te de manzanilla con jengibre y cúrcuma, este te ayudará a conciliar mejor el sueño.
- 18.- Sí llegaras a consumir algo de comidas procesadas recuerda aumentar el consumo de agua y posterior a esa comida incluir vegetales verdes, por ejemplo un jugo verde es una excelente opción de alcalinizar un poco al cuerpo.
- 19.- Aléjate de las bebidas alcohólicas , esto no te aporta nada positivo.
- 20.- Pon en practica recetas saludables. ( apóyate en las que publico y recuerda etiquetarme para así compartirlas con todos).





## SUPLEMENTACIÓN

La suplementación con nutrientes específicos siempre debe ser revisada por un profesional, ya que los excesos de nutrientes tampoco están exentos de riesgos

Vitamina	Funciones inmunitarias	Fuentes alimentarias
Vitamina C	Aumenta la producción de interferón (con acción especialmente antivírica) Necesaria para formar colágeno (contribuye al mantenimiento de las barreras naturales contra las infecciones)	Guayaba, kiwi, mango, piña, caqui, cítricos, melón, fresas, bayas, pimientos, tomate, verduras de la familia de la col, frutas y hortalizas en general
Vitamina E	Aumenta la respuesta inmunológica (administrada en dosis de 200 mg/día a personas inmunodeprimidas con dietas desequilibradas, se demostró que su respuesta inmunológica mejoró notablemente)	Aceite de germen de trigo, aceite de soja, germen de cereales o cereales de grano entero (pan, arroz y pastas alimenticias integrales, etc.), aceites de oliva (principalmente, el virgen extra de primera presión en frío), vegetales de hoja verde y frutos secos
Vitamina A	Juega un papel esencial en las infecciones y en el mantenimiento de la integridad de la superficie de las mucosas (barreras naturales contra las infecciones)	Vitamina A: hígado, mantequilla, nata, huevo y lácteos completos

		Beta caroteno (precursor de vitamina A): verduras de color verde o de coloración rojo-anaranjado-amarillento y algunas frutas (albaricoques, cerezas, melón y melocotón...)
Complejo B, ácido fólico	<p>Se han descrito alteraciones del sistema inmunológico asociadas al déficit de vitaminas del grupo B. La carencia de ácido fólico o vitamina B9 suprime la respuesta de algunos linfocitos, lo que a su vez se acompaña de una disminución de anticuerpos</p> <p>Las deficiencias de tiamina o B1, riboflavina o B2, ácido pantoténico o B5, biotina o B8 y cianocobalamina o B12, pueden disminuir la producción de anticuerpos</p>	<p>Complejo vitamínico B: en la mayoría de alimentos de origen vegetal (verduras, fruta fresca, frutos secos, cereales, legumbres) y en los de origen animal (carne y vísceras, pescado y marisco, huevos y en los productos lácteos).</p> <p>Ácido fólico: se encuentra mayoritariamente en la verdura de hoja verde, legumbres verdes, frutas, cereales de desayuno enriquecidos e hígado</p> <p>Vitamina B12: hígado y marisco, carne, pescado, huevos y productos lácteos</p>
Vitamina D	la vitamina D desempeña un papel fundamental en el ciclo celular, el sistema endocrino, el sistema inmunológico y la microbiota intestinal.	<p>La exposición al sol durante 15-20 minutos diarios</p> <p>Preferiblemente en horas de la mañana.</p>
Hierro	El déficit de (Fe) es relativamente frecuente y afecta principalmente a mujeres jóvenes y embarazadas; disminuye la proliferación (multiplicación y crecimiento) celular y la respuesta inmunológica	Hígado, carnes (especialmente la de caballo), pescado, huevos y, en menor proporción, lácteos
Zinc	<p>La carencia de (Zn) es relativamente frecuente en niños, mujeres embarazadas, madres lactantes, ancianos y personas vegetarianas o que realizan dietas hipocalóricas.</p> <p>El tabaquismo es un factor de riesgo de déficit.</p> <p>Su carencia influye en la respuesta inmunológica y afecta fundamentalmente a órganos linfoides</p>	Mariscos, hígado, semillas de calabaza, quesos curados, legumbres y frutos secos, cereales completos, carnes, pescados, huevos y lácteos
Selenio	El déficit de selenio afecta a la inmunidad, estando disminuida, entre otros, la actividad bactericida, la respuesta de los anticuerpos frente a ciertos tóxicos y el desarrollo de linfocitos	Carne, pescado, marisco, cereales, huevos, frutas y verduras

## Actitud positiva



El mundo atraviesa actualmente momentos muy difíciles, y para enfrentarlos nada mejor que el optimismo, vivir el momento presente evitará que entremos en ataques de ansiedad, meditar, agradecer, orar, alimentarnos de manera saludable y hacer actividad física, permitirá que tu cuerpo responda favorablemente permitiéndonos hacer mas llevadera esta cuarentena. También te sugiero intentar aprender nuevos oficios(hay actualmente muchos cursos gratuitos online), recuerda evitar llenar tu cabeza de noticias y cadenas de mensajes que te carguen emocionalmente, filtra la información que recibes y quédate con lo positivo . Aprovecha este tiempo para compartir en familia(si estas con tu grupo familiar) y si te toco enfrentarlo solo(a) dedícate todo ese tiempo, haz una rutina diaria y planifícate, en fin sácale el mejor provecho a esta situación.

Sigue creyendo y nunca pierdas la esperanza, conéctate con la energía del amor, continua construyendo un cuerpo y alma sano, una mente sana, en fin un entorno sano, siente paz aún en medio de la dificultades. Se luz aún en la oscuridad

**Miles de personas ya han cambiando sus vidas, al mejorar sus hábitos alimenticios.**

## **¿Y tú para cuándo?**

**Te pongo a disposición mis PROGRAMAS DE ASESORÍAS ONLINE donde te daré las mejores herramientas para transforma tu vida,**

**sin hacer dietas, sin ansiedad, sin comer entre 5-6 veces día, y sin sacrificios, solamente enseñándole a tu cuerpo a usar las grasas como fuente de energía.**

**Esa es la forma correcta de conseguir deshacerte de tu grasa y mediante una buena estructura de entrenamiento construir masa muscular.**

**Llevando a tu cuerpo al nivel que siempre has soñado.**

**Solicita la información y obtén 10% de descuento**

**[LUGOTRAINER@GMAIL.COM](mailto:LUGOTRAINER@GMAIL.COM)**





# **SIGAMOS CONVERSANDO EN MIS REDES SOCIALES**

---



**@LUGO\_TRAINER**



**LUGO TRAINER**



**LUGO TRAINER**

**[WWW.LUGOTRAINER.NET](http://WWW.LUGOTRAINER.NET)**