



World Council  
**For Health**

# Recomendaciones para **Fortalecer tu sistema inmunitario**

del Consejo Mundial para la Salud

¡Sigue una  
dieta  
equilibrada!  
Limita los  
alimentos  
procesados y  
los azúcares  
refinados.



¡Sal al aire libre! La  
luz del sol favorece la  
producción de  
vitamina D.



¡Relájate! El estrés crónico  
puede aumentar la  
inflamación.



¡Muévete! El  
ejercicio frecuente  
es esencial para  
mantener un  
sistema  
inmunitario sano.



¡Descansa! El  
sueño tiene una  
gran influencia  
en la función  
inmunitaria.

