

PARA LA FOTO PERFECTA...  
EL PRECIO PERFECTO

[COMPARA Y AHORRA EN CAMARAS DIGITALES AQUI](#)



Vida > Entérate > **Vida Saludable**

<a href="#">DIABETES</a>	<a href="#">SIDA</a>	<a href="#">SALUD MENTAL</a>	<a href="#">CANCER</a>	<a href="#">CORAZON</a>	<a href="#">ACTIVIDAD FISICA</a>	<a href="#">ASMA</a>
--------------------------	----------------------	------------------------------	------------------------	-------------------------	----------------------------------	----------------------

- [Envía este artículo a un amigo](#)
- [Imprimir este artículo](#)
- [Escribe al editor](#)

## Recetas para alargar la vida

El secreto está en los alimentos

Ricardo Goncibat, EFE

- ▶ Defensas orgánicas
- ▶ [Vitaminas al ataque](#)
- ▶ [Cobre, magnesio y zinc](#)

El primer frente de batalla contra las enfermedades no está en la consulta del médico sino en la cocina de tu propia casa. Si quieres evitar desde los catarros e infecciones hasta el infarto o el cáncer, refuerza tu inmunidad natural, siguiendo una alimentación rica en los nutrientes aliados de tus defensas orgánicas.

### Defensas orgánicas

El sistema inmunitario protege a nuestro organismo de una amplia variedad de agentes infecciosos, desde bacterias, virus y hongos hasta parásitos y otras sustancias extrañas, que pueden desencadenar enfermedades más o menos graves. Para que este escudo funcione bien, hay que alimentarlo bien.

Las denominadas defensas orgánicas, son capaces de identificar al agente agresor e iniciar una cascada de respuestas encaminadas a contenerlo y eliminarlo. Además de atacar a los distintos microorganismos que nos invaden, arremeten contra las células que se degeneran y pueden producir distintos cánceres.

Publicidad

Cuánto más se consigue mantener a punto y en un nivel elevado este sistema defensivo, más se neutraliza o evita la agresión de los agentes infecciosos. Y para reforzar esa protección natural, nada mejor que seguir una alimentación rica en las vitaminas, minerales, proteínas y nutrientes aliados del sistema inmunitario.

Para el doctor Gregorio Mariscal Bueno, médico experto en dietética y nutrición, "tan importante como

### Más en Uni

- ▶ [La nueva vi tu auto perf](#)
- ▶ [Prepara tus la visita del](#)
- ▶ [Todavía est ponerte a d](#)
- ▶ [Ya viene el amor. ¿Esté](#)

### Enlaces Rel.

- ▶ [El Chile: fue](#)
- ▶ [Menos peso](#)
- ▶ [Garrapatas, problemas í](#)
- ▶ [Natación sa](#)
- ▶ [Al agua pat cuidado](#)

- ▶ [La mejor i tus neuro](#)
- ▶ [Las 10 co: envejecer](#)
- ▶ [Gana más mediterrá](#)

### Fotos





conocer los nutrientes que potencian la inmunidad es saber cómo preparar los platos para reducir al mínimo las pérdidas de sus cualidades nutritivas y aprovechar sus vitaminas, minerales y ácidos grasos al máximo".

Para conseguirlo, el experto recomienda aprovechar el caldo de la cocción, que contiene los nutrientes que se desprenden de los alimentos al cocerse, y utilizar una tapadera, para recuperar el vapor condensado, rico en elementos nutritivos.

"Es mejor cocinar al vapor que hervir los alimentos, porque así se pierden pocos minerales, oligoelementos y vitaminas", señala.

#### Videos



#### Audio



#### Infografías



Página: 1 | 2 | 3

Compara Precios



Botas y Zapatos para ella  
[Compara precios](#)

Ropa y Accesorios  
Muebles y Decoraciones  
Belleza y Salud  
Joyería y Relojes

Enlaces Patrocinados

[Vea su anuncio aquí](#)

#### Recetas

Nunca cocinar ha sido tan sencillo con Chef 2000 ¡Por sólo 19€ al mes!  
[www.shopo.tv/oferta-robot-cocina](http://www.shopo.tv/oferta-robot-cocina)

#### La Obesidad y Agua Pura

Asombrosa relación entre el agua y la Obesidad. Libro 5€. inc. envío  
[www.fabricatuagua.com](http://www.fabricatuagua.com)

#### eismann congelados online

Catálogo Gourmet Otoño / Invierno. Entrega gratuita a casa desde 17 €  
[www.eismann.es](http://www.eismann.es)



© EFE

[Regresa a la portada de Univision.com](#) | [Mapa del Sitio](#) | [Chat](#) | [Foros](#) | [Radio](#) | [RSS](#) | [Newsletters](#)

[Política sobre privacidad](#) - [Privacy Policy](#) - [Condiciones del Servicio](#) - [Derechos de Autor](#) - [Declaraciones Generales](#)

[Advertising Information](#) - [Jobs](#) - [Información de la Empresa / Corporate Information](#) - [Copyright © 2006 Univision Communications Ir](#)