



Eating for Immunity

Whole foods that help your body defend itself — every day.

Your immune system is your body's built-in defense network — a coordinated system of cells, tissues, and signals that fight off infection around the clock. Nutrient gaps, poor sleep, and chronic stress can all blunt its response. A food pattern built on colorful produce, lean protein, whole grains, and healthy fats helps keep those defenses strong.

Foods that support your immune system

Everyday choices to build into your week



Vitamin C-Rich Produce

Bell peppers, berries, tomatoes, broccoli, and citrus all supply vitamin C, which supports the production and function of white blood cells. (Carr & Maggini, 2017)



Lean Protein, Beans & Lentils

Protein supplies the amino acids your body uses to build antibodies, and beans and lentils add zinc, which immune cells need to develop and respond to threats.



Whole Grains

Oats, brown rice, and quinoa keep their fiber-rich bran, which feeds the beneficial gut bacteria that support immune function.



Healthy Fats

Olive oil, nuts, and fatty fish supply omega-3s that help calm chronic inflammation.



Fermented & Probiotic Foods

Yogurt, kefir, and sauerkraut introduce live cultures that support a healthy gut microbiome — home to most of your immune tissue. (Wastyk et al., 2021)

70%

of immune cells live in your gut

7–9 hrs

sleep your body needs to recover

150 min

recommended movement per week

Beyond food: daily habits that help

Nutrition works best alongside these everyday habits

- Sleep 7–9 hours most nights for immune repair
- Move your body regularly — even a daily walk helps
- Manage stress — it suppresses immune response
- Wash hands often & stay current on vaccines

LEARN MORE

Carr, A. C., & Maggini, S. (2017). Vitamin C and immune function. *Nutrients*, 9(11), 1211. <https://doi.org/10.3390/nu9111211>

Wastyk, H. C., Fragiadakis, G. K., Perelman, D., et al. (2021). Gut-microbiota-targeted diets modulate human immune status. *Cell*, 184(16), 4137–4153. <https://doi.org/10.1016/j.cell.2021.06.019>



Interfaith Food Pantry Network
Healthy Choice Kitchen



Alimentación para la Inmunidad

Alimentos integrales que ayudan a tu cuerpo a defenderse — todos los días.

Tu sistema inmunológico es la red de defensa natural de tu cuerpo — un sistema coordinado de células, tejidos y señales que combaten infecciones las 24 horas. La falta de nutrientes, el sueño insuficiente y el estrés crónico pueden debilitar su respuesta. Un patrón de alimentación basado en productos coloridos, proteína magra, granos integrales y grasas saludables ayuda a mantener esas defensas fuertes.

Alimentos que apoyan tu sistema inmunológico

Elecciones diarias para incorporar a tu semana



Alimentos Ricos en Vitamina C

Los pimientos, las bayas, los tomates, el brócoli y los cítricos aportan vitamina C, que apoya la producción y función de los glóbulos blancos. (Carr & Maggini, 2017)



Proteína Magra, Frijoles y Lentejas

La proteína aporta los aminoácidos que tu cuerpo usa para producir anticuerpos, y los frijoles y las lentejas añaden zinc, necesario para que las células inmunitarias se desarrollen y respondan a las amenazas.



Granos Integrales

La avena, el arroz integral y la quinoa conservan su salvado rico en fibra, que alimenta las bacterias intestinales beneficiosas que apoyan la función inmunológica.



Grasas Saludables

El aceite de oliva, las nueces y el pescado graso aportan omega-3 que ayudan a calmar la inflamación crónica.



Alimentos Fermentados y Probióticos

El yogur, el kéfir y el chucrut aportan cultivos vivos que apoyan un microbioma intestinal saludable — donde reside la mayor parte de tu tejido inmunológico. (Wastyk et al., 2021)

70%

de las células inmunitarias viven en tu intestino

7–9 hrs

de sueño que tu cuerpo necesita para recuperarse

150 min

de movimiento recomendado por semana

Más allá de la comida: hábitos diarios que ayudan

La nutrición funciona mejor junto con estos hábitos diarios

- Duerme 7–9 horas la mayoría de las noches para reparar el sistema inmunológico
- Muévete con regularidad — incluso una caminata diaria ayuda
- Controla el estrés — suprime la respuesta inmunológica
- Lávate las manos con frecuencia y mantén al día con las vacunas

MÁS INFORMACIÓN

Carr, A. C., & Maggini, S. (2017). Vitamin C and immune function. *Nutrients*, 9(11), 1211. <https://doi.org/10.3390/nu9111211>

Wastyk, H. C., Fragiadakis, G. K., Perelman, D., et al. (2021). Gut-microbiota-targeted diets modulate human immune status. *Cell*, 184(16), 4137–4153. <https://doi.org/10.1016/j.cell.2021.06.019>



Interfaith Food Pantry Network
Healthy Choice Kitchen