

## Programa tratamiento alergias primavera

### Objetivos nutricionales para las alergias:

- Reducir la inflamación en el cuerpo.
- Mejorar la respuesta inmunológica del cuerpo.
- Proporcionar nutrientes que ayuden a aliviar los síntomas de las alergias.
- Promover una dieta equilibrada y saludable.

### Programa nutricional para las alergias:

- Aumentar el consumo de alimentos ricos en vitamina C, como cítricos, bayas, melón y pimientos.
- Incluir alimentos ricos en ácidos grasos omega-3 en la dieta, como pescado graso, nueces y semillas.
- Incorporar alimentos ricos en quercetina, como cebollas, manzanas y té verde.
- Consumir alimentos ricos en probióticos, como yogur, kéfir y chucrut.
- Reducir el consumo de alimentos procesados y azúcares añadidos, ya que pueden empeorar la inflamación en el cuerpo.
- Aumentar el consumo de alimentos antiinflamatorios, como verduras de hoja verde, frutas, nueces y semillas.
- Incluir alimentos ricos en antioxidantes, como frutas y verduras de colores brillantes.
- Beber suficiente agua para mantenerse hidratado y ayudar a eliminar los alérgenos del cuerpo.
- Considerar la posibilidad de tomar suplementos nutricionales, como vitamina C y omega-3, bajo la supervisión de un profesional de la salud.

Es importante tener en cuenta que cada persona es diferente y puede requerir diferentes enfoques nutricionales para el manejo de sus alergias. Por lo tanto, es importante obtener un programa nutricional personalizado que sea adecuado para usted.