



¿QUÉ ES?

El sistema inmune es un complejo sistema de estructuras y procesos que ha ido evolucionado para protegernos de las enfermedades. La función de estos componentes se divide en mecanismos no específicos (los que son innatos a un organismo) y respuestas sensibles, que se adaptan a patógenos específicos.



Inmunidad innata










Es la primera línea de defensa y es inespecífica, es decir, las respuestas son las mismas para todos los patógenos. La inmunidad innata incluye barreras físicas (piel, saliva, etc) y células (macrófagos, neutrófilos, basófilos, mastocitos, etc.).

Estos componentes protegen al organismo durante los primeros días de infección. En algunos casos, esto es suficiente para eliminar el

patógeno, pero en otros casos la primera defensa se ve desbordada y se pone en marcha una segunda línea de defensa.

Inmunidad adaptativa

También llamada específica o adquirida. Discrimina entre diferentes microorganismos, y según qué tipo sea, se activa la respuesta humoral (en la que participan anticuerpos) o la respuesta celular (mediada por linfocitos T).

		CDR-VRN (1)	IDR Moreiras (2)	EFSA-DRV (3)	Contenido de cada micronutriente en diferentes alimentos (mg o µg por 100 g de alimento) (4)
	Fe (mg)	14	10-18	16	Lentejas: 6,87 Mejillones: 4,5 Ternera: 2,5
	Se (µg)	55	55-70	70	Mejillón: 56 Langostino: 24,3 Champiñón: 9
	Zn (mg)	10	15	12,7	Ternera: 3,8 Mejillón: 1,8 Langostino: 1,1
	Cu (mg)	1	-	1,3	Ostra: 4,45 Almendras: 1 Arroz integral: 0,85
	Ácido fólico (µg)	200	400	330	Garbanzos: 185 Espinacas: 143 Brócoli: 110
	Vitamina D (µg)	5	15	15	Salmón: 8 Huevo: 1,75 Leche: 0,03
	Vitamina C (mg)	80	60	95	Pimiento: 152 Fresa: 60 Naranja: 50
	Vitamina B12 (µg)	2,5	2	4	Mejillón: 8 Pulpo: 3 Krissia@: 0,83
	Vitamina B6 (µg)	1,4	1,6-1,8	1,6	Germen de trigo: 2,2 Pistacho: 1,27 Queso semicurado: 0,8
	Vitamina A (µg)	800	800-1000	650	Zanahoria: 1346 Espinaca: 771 Huevo: 591

1- Reglamento (EU) n°1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo de 25 de octubre de 2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

2-Moreiras O, A Carbajal, L Cabrera, C Cuadrado. Ingestas diarias recomendadas de energía y nutrientes para la población española. En: Tablas de composición de alimentos. Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, SA). 18ª edición. 2016.

3- European Food Safety Authority (EFSA). Dietary Reference Values for the EU [interactive tool]. EFSA; 2019 [acceso agosto 2020]. Disponible en <http://www.efsa.europa.eu/en/interactive-pages/drvs>

4 - Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. Base de Datos Española de Composición de Alimentos [sede web]. Madrid: AECOSAN; [acceso agosto 2020]. Disponible en: <http://www.bedca.net/>