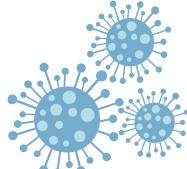


BOOST IMMUNITY WITH DAIRY PRODUCTS

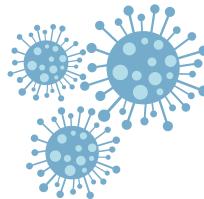
Did You Know?

Dairy products provide four important nutrients for immunity



Vitamin D

Zinc and vitamin D have a **synergistic relationship**, and dairy products contain both! There are a **limited number of food sources with vitamin D**, and dairy just happens to be a big one.



Vitamin A

Vitamin A has **anti-inflammatory properties** and plays a **foundational role** in the development of our immune systems.

Zinc

Zinc plays a role in **immune function**, **wound healing**, as well as the **growth and development** of immune cells.

Selenium

Selenium helps you **maintain a healthy immune system**. It has **antioxidant properties**, helping **protect healthy cells** from damage.

Children's Immunity & Nutrition Are Connected

Eating a balanced diet consisting of **protein, fruits, vegetables, whole grains, and of course, dairy products**—is an easy way to **help prevent disease and infection**. Colorful vegetables and fruits contain other immune-boosting vitamins like **C, A, and B6**. Have you ever heard, “eat the rainbow?” When in doubt, fill your kids’ plates with tons of colors to ensure they’re getting as many immunity-boosting nutrients as possible!



Created by Dairy Council of Nevada

AUMENTA TU INMUNIDAD CON PRODUCTOS LÁCTEOS

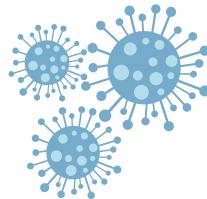
¿Sabías Qué?

Los productos lácteos aportan cuatro nutrientes importantes para la inmunidad



Vitamina D

El zinc y la vitamina D tienen una **relación sinérgica** y los productos lácteos contienen ambos! Hay un **número limitado de fuentes alimenticias con vitamina D** y los lácteos tienen una gran cantidad.



Vitamina A

La vitamina A tiene **propiedades anti inflamatorias** y juega un **papel fundamental** en el desarrollo de nuestro sistema inmunológico.

Zinc

El zinc juega un papel en la **función inmune**, la **cicatrización de heridas**, así como en el **crecimiento y desarrollo** de las células inmunes.

Selenio

El selenio te ayuda a mantener un **sistema inmunológico saludable**. Tiene **propiedades antioxidantes**, ayudando a **proteger las células sanas** del daño.

La Inmunidad y la Nutrición de los Niños Están Conectadas

Llevar una dieta equilibrada que consista en **proteínas, frutas, verduras, cereales integrales y, por supuesto, productos lácteos**, es una manera fácil de ayudar a prevenir enfermedades e infecciones. Las verduras y frutas coloridas contienen otras vitaminas que estimulan el sistema inmunológico como **C, A y B6**. ¿Alguna vez has oído “cómete el arcoíris”? En caso de duda, llena los platos de tus hijos con alimentos de diferentes colores para asegurarte de que obtengan la mayor cantidad posible de nutrientes que mejoren el sistema inmunológico.



Creado por Dairy Council of Nevada