

# 5 alimentos saludables que harán feliz a tu sistema inmune (videonota)



Conoce **5 alimentos** que harán **feliz a tu sistema inmune** y ayudarán a **cuidar tu salud**, ante cualquier cambio de **estación o de temporada**.

Haydeé Rodríguez Plascencia, nutrióloga del **programa Bienestar Integral** del [Tec, campus Guadalajara](#), compartió estas recomendaciones.

*“Recuerda que cuando comes bien, te sientes bien”*, puntualizó Haydeé Rodríguez.

**Conoce más de estos alimentos saludables en esta videonota.**

**LEE TAMBIÉN:**

**TE INTERESA LEER:**