



Defiéndete

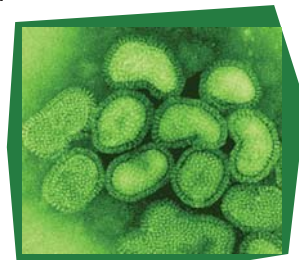
Con el invierno vienen las gripes y nuestro cuerpo tiene que defenderse. Se pone en acción nuestro sistema inmunitario: él nos defiende y combate las infecciones o cuerpos extraños y células malignas que pueden atacar los tejidos normales del propio cuerpo.



Este sistema actúa por medio de un tipo especial de glóbulos **blancos** que están en nuestra sangre llamados: linfocitos.

¿Sabes porqué se llaman glóbulos blancos? Porque se ven de ese color a través del microscopio.

¿Has oído hablar de los anticuerpos? Son unas sustancias que producen los linfocitos tipo B y que actúan específicamente para cada microbio.



Para ganar puntos y tener más defensas debes:

- > Comer de forma saludable. Recuerda: come frutas y verduras
- > Controlar tu peso: cuidado con la obesidad
- > Hacer ejercicio: camina, monta bicicleta, práctica el deporte que más te guste.