



Cómo luchar contra la gripe este invierno

Con la llegada del invierno, **comienzan las campañas contra la gripe y los resfriados están a la orden del día**. Los cambios bruscos de temperatura y el frío son algunas de las principales causas de estas enfermedades. Sin embargo, una buena prevención puede ayudar a reforzar el sistema inmunológico y preparar el cuerpo ante efectos adversos.

Mantenerse activos y llevar una dieta saludable son los primeros pasos para un sistema inmunológico fuerte, por este motivo, [Kaiku Sin Lactosa](#) y [Kaiku Caffè Latte](#) comparten **los alimentos perfectos para sobrellevar el clásico resfriado de invierno**.

Ajo

Uno de los primeros alimentos a incorporar con asiduidad en un menú invernal. ¿La razón? El ajo contiene un componente activo, denominado alicina, que le aporta beneficios en la batalla contra la gripe, como su poder antiinflamatorio y antibacteriano.



Probióticos

Un buen escudo contra el resfriado o la gripe es el uso de probióticos. Se encuentran principalmente en los lácteos fermentados, y ayudan a reducir la inflamación del cuerpo como consecuencia de virus y otros agentes externos. Optar por **bebidas sin lactosa con Lactobacillus GG** durante un resfriado mejorará el tránsito intestinal, debilitado por los medicamentos y la enfermedad.

Sopa

Las sopas o cremas son una buena opción para prevenir la enfermedad como durante una gripe o resfriado. Este plato combina los elementos que ayudan a recuperarse más rápido: el líquido caliente ayuda a aumentar la temperatura corporal, descongestionando las fosas nasales, además, al introducir proteínas suaves como pollo o huevo y vegetales, estamos aportándole al cuerpo un extra de vitaminas y nutrientes.



Café

Esta bebida se ha convertido en un básico mañanero, y no hace falta dejarla de lado cuando se está previniendo o padeciendo un resfriado. Gracias a la cafeína, el cuerpo recupera la energía perdida y su poder antioxidante refuerza el sistema inmunológico. Es importante consumir su versión descafeinada o con menor cantidad de cafeína, así como mezclándolo con una proteína ligera como la leche. **Kaiku Caffè Latte** y sus ocho versiones son una buena opción.

Boniato

Este tubérculo se hace imprescindible cuando se trata de hacer frente a una enfermedad. Está cargado de vitamina A, un nutriente que activa la producción de glóbulos blancos en el cuerpo para luchar contra el virus, y ayuda a que las mucosas se mantengan sanas. Al microondas o en el horno, mantendrá sus propiedades y sabor.



ACERCA DE KAIKU CAFFÈ LATTE

Kaiku Caffè Latte confirma su liderazgo en la categoría de café frío listo para tomar: su gama es la favorita de los consumidores, y su café continúa dando sabor a sus veranos año tras año. Kaiku Caffè Latte es el café de tendencia que inspira a ser uno mismo y a disfrutar de las mejores experiencias con un espíritu joven, demostrando la capacidad del producto de convertir en especial el día a día de sus consumidores. Como tal, se ha convertido en un complemento imprescindible, cómodo y *trendy*.

Con presencia en toda España y disponible en supermercados en zona de refrigerados, la gama de Kaiku Caffè Latte ofrece una variedad para cada paladar: Espresso, Cappuccino, Macchiato, Descafeinado, Light, Vainilla, Sin Azúcares Añadidos, Sin Lactosa y los nuevos miembros, Kaiku Choco Latte y MR. BIG. Sus matices dan una personalidad única a cada sabor, manteniendo como denominador común la apuesta por la innovación, la leche fresca y la calidad de los granos de café Arábica de producción sostenible, así como el chocolate suizo. Frescura y sabor quedan unidos en los cafés fríos más *cool*: **#MiMundoMisReglas** con Kaiku Caffè Latte.

Elegido como **producto más innovador en la categoría de Desayuno, Dulces y Confeitería** en los Premios Innovación Carrefour 2017.

Tags: [Kaiku Caffè Latte](#), [Café Frío Ready To Drink](#) | Síguenos en [Facebook](#), [Twitter](#) o [Instagram](#)

ACERCA DE KAIKU SIN LACTOSA

La gama de lácteos sin lactosa más completa del mercado que ayuda a las digestiones fáciles y ligeras, destinada a todos aquellos que quieran llevar una vida ligera y exprimir al máximo el estilo de vida moderno mientras que disfrutan de lácteos equilibrados y de calidad. Leche, batidos, yogures, natas y quesos ligeros y digestivos que se adaptan a todos los consumidores y necesidades para garantizar una alimentación saludable: el complemento perfecto para nuestro estilo de vida.

Tags: [Kaiku Sin Lactosa](#), #daelpaso

Síguenos en [Facebook](#), [Twitter](#) o [Instagram](#)

Contacto de prensa

Fly me to the Moon para Kaiku Sin Lactosa. Teléfono 91 781 25 06

[Paloma Medrano](#) / [Gerardo Peña](#) / [Paloma Freire](#)