

MINISTERIO DE COMERCIO E INDUSTRIAS (MICI)  
Oficina de Inteligencia Comercial (INTELCOM)

Task Report – Oportunidades de Exportación en Productos que Mejoran el Sistema Inmunológico<sup>1</sup>

Los alimentos que se incluyen a continuación contribuyen a mejorar la respuesta del cuerpo ante diversas dolencias actuando sobre el sistema inmunológico y haciéndolo más eficiente. En ocasiones evita que caigamos enfermos y otras ayuda a reducir los síntomas de resfriados, gripes y otras enfermedades que nos afectan. Estos son algunos de los alimentos que recomiendan los expertos por su capacidad de incidir en el sistema inmunológico. Se resaltan los que forman parte de nuestra oferta exportable<sup>2</sup> (13/25), y se muestran las oportunidades que identifica la plataforma <https://intelcom.gob.pa>.

EL NUEVO CONTEXTO MUNDIAL A RAÍZ DEL COVID-19

# ALIMENTOS FUNCIONALES

La pandemia ha provocado un crecimiento en las búsquedas en línea de alimentos con beneficios funcionales y crece la preocupación por obesidad (72% de infectados con COVID-19 padecen sobrepeso y obesidad)

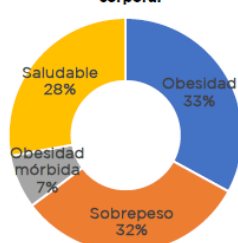


*"En este momento de pandemia global, los consumidores son cada vez más conscientes de su salud y de las prácticas necesarias para defenderla. Mientras que el año pasado los consumidores recurrieron cada vez más a alimentos y bebidas para obtener beneficios funcionales, Tastewise está viendo un crecimiento asombroso en la tendencia durante este tiempo de coronavirus" (Tastewise, 2020)*

Productos (% crecimiento en búsquedas por internet entre feb 2019 y mar 2020):

- aliviantes de estrés/ansiedad (+12%): Ej. romero (+114%)
- fortalecimiento de la inmunidad (+66%) Ej. saúco (+108%), pepinillos (+19%), rábano, zanahoria
- Tratamiento para enfermedades (+45%): Ej. melón rico en vitamina C (+28%)
- Productos contra insomnio
- Para control de peso
- Otros: kombucha (+73%), manzanilla (+81,5%), jengibre, aceite de coco, infusiones de hierbas

Enfermos de coronavirus con gravedad, según índice de grasa corporal



tastewise  
Food for Immunity?  
Food for Thought During Coronavirus



Más información:

- [Coronavirus and obesity: industry urged to act post-crisis](#)
- [Coronavirus sparks "staggering growth" in online searches for foods with functional benefits](#)
- [Beverage Trends webinar: Finding growth amid a public health crisis](#)

Fuente: Tastewise y Food Navigator

Fuente: Reconfiguración de la oferta y la demanda de bienes y servicios en el contexto de COVID-19 (ProComer, Abr-20).

**1. Ajo.** Es saludable por distintas razones. Antiguamente se usaba para combatir las infecciones, porque es un eficaz antibacteriano y antiviral y antifúngico. Hace disminuir la presión sanguínea y retarda el endurecimiento de las arterias. Las propiedades inmunológicas del ajo se deben a su considerable concentración de compuestos de sulfuro como la alicina. Previene los resfriados y combate la fiebre.

**2. Almendras.** La vitamina E que contienen es clave para un sistema inmunológico saludable. Es una vitamina liposoluble, lo que significa que necesita grasa para absorberla de manera adecuada.

<sup>1</sup> Adaptado de <https://www.lavanguardia.com/comer/tendencias/20200311/474044798763/comidas-alimentos-inmunes-enfermedades-defensas.html>.

<sup>2</sup> Productos que se exportan actualmente, o que se producen en el país y pudieran exportarse eventualmente.

Las almendras, así como nueces y otros frutos secos, tienen ambas cosas. Unas 46 almendras crudas con piel proveen casi el total de la dosis diaria recomendada de vitamina E.

**3. Arándanos.** Tiene un compuesto flavonoide denominado antocianina, que le da su color oscuro, con propiedades antioxidantes y protectoras. Son especialmente valiosos para el sistema de defensa del tracto respiratorio. Un estudio determinó que las personas que los consumían en cantidad eran menos propensas a tener infecciones respiratorias y resfriados.

**4. Aves de corral.** Tanto el pollo como el pavo tienen mucha vitamina B-6. Unos 100 gramos de carne aportan entre el 40 y el 50% de la dosis diaria conveniente. Esta vitamina juega un papel importante en muchas de las reacciones químicas que produce el organismo. Es vital en la producción de glóbulos rojos sanos, y el caldo resultante de hervir los huesos contiene gelatina, condroitina y otros nutrientes que ayudan a la salud y la inmunidad de los intestinos.

Datos Generales		Condiciones de Acceso a Mercados			Mercado del Socio Comercial	Oferta Exportable	Tendencias	Oportunidad
Fracción Arancelaria	País	NMF	Arancel Preferencial	Requerimientos / Medidas Remediales	Importaciones y Proveedores	Exportaciones y Clientes	Mercado Internacional	Análisis
0207139100	Suecia	6.40%	0%		\$3.63	\$1.11		★★★★★
0207139100	Bélgica	6.40%	0%		\$1.62	\$1.11		★★★★★
0207139100	Croacia	6.40%	0%		\$2.88	\$1.11		★★★★★
0207139100	Eslovaquia	6.40%	0%		\$1.95	\$1.11		★★★★★
0207139100	Lituania	6.40%	0%		\$2.14	\$1.11		★★★★★
0207139100	Luxemburgo	6.40%	0%		\$4.71	\$1.11		★★★★★
020714100	Japón	3.00%	0%		\$2.18	\$0.93		★★★★★
0207149100	Italia	6.40%	0%		\$1.74	\$0.93		★★★★★
0207149100	Lituania	6.40%	0%		\$1.13	\$0.93		★★★★★
0207149100	Polonia	6.40%	0%		\$2.00	\$0.93		★★★★★

**5. Camotes.** Contiene abundante betacaroteno, que a su vez aporta vitamina A, buena para la piel y que previene los daños provocados por los rayos ultravioleta. Tienen pocas calorías y una buena proporción de fibra.

Datos Generales		Condiciones de Acceso a Mercados			Mercado del Socio Comercial	Oferta Exportable	Tendencias	Oportunidad
Fracción Arancelaria	País	NMF	Arancel Preferencial	Requerimientos / Medidas Remediales	Importaciones y Proveedores	Exportaciones y Clientes	Mercado Internacional	Análisis
07142010	Estados Unidos	6%	0%		\$1.13			★★☆☆☆
07142020	Estados Unidos	4.5%	0%		\$1.13			★★☆☆☆
07142000	Guatemala	15%	0%					★☆☆☆☆
07142000	Costa Rica	15%	0%					★☆☆☆☆
07142000	Israel	18.58%	18.58%		\$1.14			☆☆☆☆☆
07142000	Singapur	0%	0%					☆☆☆☆☆
07142000	Canadá	0%	0%					☆☆☆☆☆
07142000	República Dominicana	20%	20%					☆☆☆☆☆
07142000	Cuba	4%	3.20%					★☆☆☆☆
07142000	Islandia	30%	0%					★☆☆☆☆

**6. Brócoli.** Aporta numerosos minerales y vitaminas, entre las que destacan la A, C y E, además de antioxidantes y fibra. La mejor manera de obtener todos sus nutrientes es cocerlo lo mínimo posible o, mejor, tomarlo crudo.

Datos Generales		Condiciones de Acceso a Mercados			Mercado del Socio Comercial	Oferta Exportable	Tendencias	Oportunidad
Fracción Arancelaria	País	NMF	Arancel Preferencial	Requerimientos / Medidas Remediales	Importaciones y Proveedores	Exportaciones y Clientes	Mercado Internacional	Análisis
07041011	Canadá	1.88 €/kg but not less than 4 % plus 4 %	0%		\$1.39			★★★★☆☆
07041012	Canadá	1.88 €/kg but not less than 4 %	0%		\$1.39			★★★★☆☆
07041090	Canadá	0%	0%		\$1.39			★★★☆☆☆
07041000	El Salvador	15%	0%		\$0.14			★☆☆☆☆
07041000	Guatemala	15%	0%		\$1.49			★☆☆☆☆
07041000	Costa Rica	15%	0%					★☆☆☆☆
07041000	Chile	6%	0%					★☆☆☆☆
07041000	Israel	18.99%	18.99%					☆☆☆☆☆
07041000	Taiwán	20%	0%					★☆☆☆☆
07041000	República Dominicana	20%	20%					☆☆☆☆☆

**7. Champiñones.** El selenio, junto con las vitaminas B riboflavina y niacina, es uno de sus componentes básicos para aumentar las defensas. Son asimismo ricos en polisacáridos, unas moléculas con azúcar que disparan la función inmune. Los champiñones son ricos en polisacáridos, unas moléculas con azúcar que disparan la función inmune.

Datos Generales		Condiciones de Acceso a Mercados			Mercado del Socio Comercial	Oferta Exportable	Tendencias	Oportunidad
Fracción Arancelaria	País	NMF	Arancel Preferencial	Requerimientos / Medidas Remediales	Importaciones y Proveedores	Exportaciones y Clientes	Mercado Internacional	Análisis
07123100	Israel	8%	1.6%		\$18.66			☆☆☆☆
07123110	Chile	6%	0%		\$17.13			☆☆☆☆
07123110	Estados Unidos	1.3 cents/kg + 1.8%	0%		\$10.06			☆☆☆☆
07123120	Chile	6%	0%		\$17.13			☆☆☆☆
07123120	Estados Unidos	1.9 cents/kg + 2.6%	0%		\$10.06			☆☆☆☆
07123190	Chile	6%	0%		\$17.13			☆☆☆☆
07123100	Costa Rica	6%	0%					☆☆☆☆ ☆
07123100	Singapur	0%	0%					☆☆☆☆ ☆
07123100	Canadá	0%	0%					☆☆☆☆ ☆
07123100	República Dominicana	20%	20%					☆☆☆☆ ☆

**8. Chocolate negro.** Su secreto es la teobromina, que protege a los glóbulos blancos de los radicales libres. Estos son moléculas que el cuerpo produce al descomponer los alimentos que ingerimos o cuando entra en contacto con contaminantes y que contribuyen a que desarrollemos enfermedades. De todas formas, no conviene pasarse de dosis, porque tiene muchas calorías y grasas saturadas.

Datos Generales		Condiciones de Acceso a Mercados			Mercado del Socio Comercial	Oferta Exportable	Tendencias	Oportunidad
Fracción Arancelaria	País	NMF	Arancel Preferencial	Requerimientos / Medidas Remediales	Importaciones y Proveedores	Exportaciones y Clientes	Mercado Internacional	Análisis
1806311000	Perú	6%	0%		\$6.55	\$1.50		★★★★★
1806319000	Perú	6%	0%		\$6.55	\$1.50		★★★★★
18063100	El Salvador	15%	0%		\$4.29	\$1.50		★★★★☆
18063100	Canadá	6%	0%		\$4.77	\$1.50		★★★★☆
18063100	Estados Unidos	5.6%	0%		\$6.22	\$1.50		★★★★☆
18063100	Guatemala	15%	0%		\$5.66	\$1.50		★★★★☆
18063101	México	20% + 0.36 Dólares por Kilogramo bruto	0%		\$5.76	\$1.50		★★★★☆
18063110	Chile	6%	0%		\$5.20	\$1.50		★★★★☆
18063120	Chile	6%	0%		\$5.20	\$1.50		★★★★☆
18063190	Chile	6%	0%		\$5.20	\$1.50		★★★★☆

**9. Cítricos.** Limones, naranjas, pomelos o mandarinas estimulan, gracias a la vitamina C, la producción de glóbulos blancos, claves para combatir infecciones. Son especialmente recomendados para prevenir resfriados. Dado que el cuerpo no la produce ni la almacena por sí solo, es preciso ingerir alimentos que la contengan todos los días.

Datos Generales		Condiciones de Acceso a Mercados			Mercado del Socio Comercial	Oferta Exportable	Tendencias	Oportunidad
Fracción Arancelaria	País	NMF	Arancel Preferencial	Requerimientos / Medidas Remediales	Importaciones y Proveedores	Exportaciones y Clientes	Mercado Internacional	Análisis
08055010	Chile	6%	0%		\$1.03			★★★★☆☆
08055020	Chile	6%	0%		\$1.03			★★★★☆☆
08055090	Chile	6%	0%		\$1.03			★★★★☆☆
08051000	Guatemala	15%	0%		\$0.09			★★★☆☆☆
08051000	Chile	6%	0%		\$1.32			★★★☆☆☆
08051000	Estados Unidos	1.9 cents/kg	0%		\$1.15			★★★☆☆☆
0805100000	Perú	6%	0%		\$1.48			★★★☆☆☆
080510221001	Grecia	16%	0%		\$0.66			★★★★☆☆
080510221002	Grecia	16% + 0.7 EUR/100 kg	0.7 EUR/100 kg		\$0.66			★★★★☆☆
080510221003	Grecia	16% + 1.4 EUR/100 kg	1.4 EUR/100 kg		\$0.66			★★★★☆☆

**10. Crustáceos.** No es el alimento en que se piensa de entrada para reforzar el sistema inmunológico, pero muchos aportan una considerable cantidad de zinc. Es básico para que las células que regulan esa función actúen de la forma adecuada. El cangrejo, los mejillones, las almejas y la langosta son algunos de los que lo contienen en mayor medida.

Datos Generales		Condiciones de Acceso a Mercados			Mercado del Socio Comercial	Oferta Exportable	Tendencias	Oportunidad
Fracción Arancelaria	País	NMF	Arancel Preferencial	Requerimientos / Medidas Remediales	Importaciones y Proveedores	Exportaciones y Clientes	Mercado Internacional	Análisis
03061100	Canadá	5%	0%		\$27.20	\$16.81		★★★★★★
0306179100	Rumania	12%	0%		\$7.82	\$5.62		★★★★★★
0306179100	República Checa	12%	0%		\$7.73	\$5.62		★★★★★★
0306179100	Bulgaria	12%	0%		\$7.42	\$5.62		★★★★★★
0306179100	Croacia	12%	0%		\$7.06	\$5.62		★★★★★★
0306179100	Eslovaquia	12%	0%		\$7.93	\$5.62		★★★★★★
0306179100	Estonia	12%	0%		\$9.21	\$5.62		★★★★★★
0306179100	Finlandia	12%	0%		\$12.03	\$5.62		★★★★★★
0306179100	Grecia	12%	0%		\$7.35	\$5.62		★★★★★★
0306179100	Irlanda	12%	0%		\$9.59	\$5.62		★★★★★★

**11. Cúrcuma.** Es uno de los ingredientes básicos de muchos currys. Pero esta especia de color amarillo intenso y un tanto amarga se ha utilizado en muchas culturas como antiinflamatorio para los tratamientos de la artritis ósea y reumatoide. Recientes investigaciones han descubierto que las altas concentraciones de curcumina, lo que da a esta especia su color, puede ayudar a paliar los daños musculares provocados por el exceso de ejercicio.

**12. Espinacas.** Aunque tiene vitamina C, no es su principal propiedad. Se recomienda especialmente por sus antioxidantes y betacarotenos, que incrementan la capacidad del sistema inmune para combatir infecciones. Favorecen la división celular y reparan el ADN. Hay que hervirlas muy poco para aprovechar de la mejor manera posible sus beneficios. No es tan conveniente completamente cruda, porque al hervirla aumenta su contenido de vitamina A y se permite a otros nutrientes desprenderse del ácido oxálico.

Datos Generales		Condiciones de Acceso a Mercados			Mercado del Socio Comercial	Oferta Exportable	Tendencias	Oportunidad
Fracción Arancelaria	País	NMF	Arancel Preferencial	Requerimientos / Medidas Remediales	Importaciones y Proveedores	Exportaciones y Clientes	Mercado Internacional	Análisis
07097000	Costa Rica	15%	0%					★☆☆☆☆
07097000	Islandia	10%	0%					★☆☆☆☆
07097000	Israel	11.56%	11.56%					☆☆☆☆☆
07097000	Singapur	0%	0%					☆☆☆☆☆
07097000	Canadá	0%	0%					☆☆☆☆☆
07097000	Estados Unidos	20%	0%		\$2.05			★☆☆☆☆
07097000	Taiwán	20%	0%					★☆☆☆☆
07097000	República Dominicana	20%	20%					☆☆☆☆☆
07097000	Cuba	4%	4%					☆☆☆☆☆
07097000	El Salvador	15%	0%					★☆☆☆☆

**13. Germen de trigo.** Es la parte más interna del grano de ese cereal y sus principales valores son el zinc y las vitaminas E y, especialmente, la B6. Según varios estudios, la deficiencia de esta última causaría una pobre respuesta del sistema inmunitario frente a las enfermedades. Añadirlo al yogur o batidos, e incluso a preparaciones con harina es una buena forma de mejorar la función inmune.

**14. Granada.** El extracto de esta fruta otoñal se ha mostrado eficaz para detener el crecimiento de bacterias como la E-coli, la salmonela, listeria entre otras, en ensayos de laboratorio. También se considera que algunos de sus componentes previenen el desarrollo de bacterias en la boca que derivan en el crecimiento de la placa dental y enfermedades de las encías. Tiene además propiedades antivirales, que actúan frente a la gripe, el herpes y otros virus, favorece el crecimiento de la flora intestinal que contribuye a mejorar la función inmune. La granada favorece el crecimiento de la flora intestinal que contribuye a mejorar la función inmune.

**15. Jengibre.** Es uno de los nutrientes a los que los orientales recurren cuando están enfermos. Combate inflamaciones, como las de garganta, y también es un paliativo contra las náuseas. Su regusto picante se debe al gingerol, un pariente de la capsaicina que reduce los dolores crónicos. Tiene propiedades que combaten el colesterol, según recientes estudios realizados con animales.

Datos Generales		Condiciones de Acceso a Mercados			Mercado del Socio Comercial	Oferta Exportable	Tendencias	Oportunidad
Fracción Arancelaria	País	NMF	Arancel Preferencial	Requerimientos / Medidas Remediales	Importaciones y Proveedores	Exportaciones y Clientes	Mercado Internacional	Análisis
09101101	México	10%	0%		\$3.33	\$1.90		★★★★☆
091011210	Japón	5.00%	0%		\$1.52	\$1.90		★★★★☆
091011291	Japón	2.50%	0%		\$1.52	\$1.90		★★★★☆
091011299	Japón	2.50%	0%		\$1.52	\$1.90		★★★★☆
09109900	El Salvador	10%	0%		\$1.61	\$7.18		★★★★☆
09109900	Chile	6%	0%		\$3.84	\$7.18		★★★★☆
0910993300	Suecia	7%	0%		\$5.61	\$7.18		★★★★☆
0910993300	República Checa	7%	0%		\$4.34	\$7.18		★★★★☆
0910993300	Croacia	7%	0%		\$6.19	\$7.18		★★★★☆
0910993300	Eslovenia	7%	0%		\$5.51	\$7.18		★★★★☆

**16. Kefir.** Las bacterias que desarrolla este fermentado de la leche son muy saludables, especialmente para el sistema inmunológico, porque combaten otras bacterias, reducen la inflamación y aumentan la actividad antioxidante.

**17. Kiwi.** Además de otros nutrientes necesarios para el organismo, contiene folato, potasio, vitamina K y C, que estimula a los glóbulos blancos a combatir las infecciones.

**18. Ostras.** Una dosis de unos 100 gramos de éster molusco provee el 190% del selenio diario que se recomienda, el 45% de hierro y el 20% de vitamina C, además de 16 gramos de proteína de alta calidad. Aporta también zinc y vitamina A. Todos estos nutrientes son críticos para garantizar el buen funcionamiento del sistema de defensa.

**19. Papaya.** Una sola pieza de esta fruta puede proporcionar el 224% de la cantidad de vitamina C que deberíamos ingerir a diario. También tiene unas potentes enzimas denominadas papaínas con efectos antiinflamatorios. Aporta cantidades considerables de potasio, vitamina B y folato, muy recomendable para la salud en general.

Datos Generales		Condiciones de Acceso a Mercados			Mercado del Socio Comercial	Oferta Exportable	Tendencias	Oportunidad
Fracción Arancelaria	País	NMF	Arancel Preferencial	Requerimientos / Medidas Remediales	Importaciones y Proveedores	Exportaciones y Clientes	Mercado Internacional	Análisis
08072000	Canadá	0%	0%		\$1.27	\$0.82		★★★★☆
08072000	El Salvador	15%	0%		\$0.20	\$0.82		★★★☆☆
08072000	Noruega	0%	0%		\$3.94	\$0.82		★★★☆☆
08072000	Singapur	0%	0%		\$0.44	\$0.82		★★★☆☆
08072000	Estados Unidos	5.4%	0%		\$0.67	\$0.82		★★★☆☆
08072000	Japón	2.00%	0%		\$3.14	\$0.82		★★★★☆☆
08072000	Chile	6%	0%		\$0.11	\$0.82		★★★★☆☆
08072000	Costa Rica	14%	0%			\$0.82		★★★★☆☆
08072000	Honduras	15%	0%			\$0.82		★★★★☆☆
08072000	Guatemala	15%	0%		\$0.66	\$0.82		★★★★☆☆

**20. Pescado graso.** Salmón, atún, caballa y otros pescados de ese tipo son ricos en los ácidos grasos Omega-3, que pueden ayudar a combatir la artritis reumatoide, una dolencia que ocurre porque el sistema inmune ataca de forma inexplicable a una parte sana del cuerpo.

Datos Generales		Condiciones de Acceso a Mercados			Mercado del Socio Comercial	Oferta Exportable	Tendencias	Oportunidad
Fracción Arancelaria	País	NMF	Arancel Preferencial	Requerimientos / Medidas Remediales	Importaciones y Proveedores	Exportaciones y Clientes	Mercado Internacional	Análisis
0302891000	Suecia	8%	0%		\$7.36	\$2.85		★★★★★
0302891000	Croacia	8%	0%		\$12.66	\$2.85		★★★★★
0302891000	Italia	8%	0%		\$8.55	\$2.85		★★★★★
0302891000	Lituania	8%	0%		\$3.64	\$2.85		★★★★★
0302891000	Polonia	8%	0%		\$5.02	\$2.85		★★★★★
0302892900	Suecia	22%	0%		\$7.36	\$2.85		★★★★★
0302892900	Croacia	22%	0%		\$12.66	\$2.85		★★★★★
0302892900	Italia	22%	0%		\$8.55	\$2.85		★★★★★
0302892900	Lituania	22%	0%		\$3.64	\$2.85		★★★★★
0302892900	Polonia	22%	0%		\$5.02	\$2.85		★★★★★

**21. Pimiento rojo.** Es una de las hortalizas más ricas en vitamina C. Dobra, por ejemplo, la de los cítricos. Otra importante aportación que hace al organismo son los betacarotenos, muy recomendados para la salud ocular y de la piel.

Datos Generales		Condiciones de Acceso a Mercados			Mercado del Socio Comercial	Oferta Exportable	Tendencias	Oportunidad
Fracción Arancelaria	País	NMF	Arancel Preferencial	Requerimientos / Medidas Remediales	Importaciones y Proveedores	Exportaciones y Clientes	Mercado Internacional	Análisis
0709601000	Rumania	7.20%	0%		\$1.64	\$2.43		★★★★☆
0709609920	Rumania	6.40%	0%		\$1.64	\$2.43		★★★★☆
0709609990	Rumania	6.40%	0%		\$1.64	\$2.43		★★★★☆
070960010	Japón	3.00%	3.00%		\$3.08	\$2.43		★★★☆☆
070960090	Japón	3.00%	3.00%		\$3.08	\$2.43		★★★☆☆
07096010	Canadá	3.75 C/kg but not less than 8.5 %	0%		\$1.90	\$2.43		★★★★☆
07096010	El Salvador	15%	0%		\$0.28	\$2.43		★★★★☆
0709601000	Suecia	7.20%	0%		\$1.87	\$2.43		★★★★☆
0709601000	Bélgica	7.20%	0%		\$1.77	\$2.43		★★★★☆
0709601000	Bulgaria	7.20%	0%		\$0.63	\$2.43		★★★★☆

**22. Pipas de girasol.** El fósforo y magnesio son sólo dos de sus componentes, además de vitamina B-6 y E, de un elevado poder antioxidante y esencial para mantener el sistema inmunológico. También lo tienen los aguacates y las verduras de hojas verdes. Las pipas de girasol contienen altas dosis de fósforo y magnesio, además de vitamina B-6 y E.



**23. Sandía.** El potasio, la vitamina A y la C son sus credenciales como potenciador de la función inmune; pero tiene también vitamina B y glutatone que la favorecen.

Datos Generales		Condiciones de Acceso a Mercados			Mercado del Socio Comercial	Oferta Exportable	Tendencias	Oportunidad
Fración Arancelaria	País	NMF	Arancel Preferencial	Requerimientos / Medidas Remediales	Importaciones y Proveedores	Exportaciones y Clientes	Mercado Internacional	Análisis
08071100	Liechtenstein	2 Fr. per 100 kg gross	0%			\$0.45		☆☆☆☆☆
08071100	Suiza	2 Fr. per 100 kg gross	0%			\$0.45		☆☆☆☆☆
08071100	Chile	6%	0%		\$0.11	\$0.45		★★★★☆
08071100	El Salvador	15%	0%		\$0.09	\$0.45		★★★★☆
08071100	Costa Rica	14%	0%			\$0.45		★★★★☆
08071100	Honduras	15%	0%			\$0.45		★★★★☆
08071100	Guatemala	15%	0%			\$0.45		★★★★☆
08071100	Noruega	0%	0%			\$0.45		☆☆☆☆☆
08071100	Islandia	0%	0%			\$0.45		☆☆☆☆☆
08071100	Israel	12.76%	3.19%			\$0.45		☆☆☆☆☆

**24. Sopa de miso.** Este plato nacional japonés, elaborado a partir de la pasta elaborada con judías de soja fermentadas, es rico en probióticos, beneficiosos para la salud intestinal y estimulantes del sistema inmunológico. La sopa de miso es un gran estimulante del sistema inmunológico

**25. Té verde.** Su contenido en flavonoides, un tipo de antioxidante es importante, pero lo que lo convierte en realmente beneficioso es el epigallocatechin gallate (EGCG), un antioxidante aún más potente que mejora la función inmunológica. El proceso de fermentación del té negro destruye buena parte de éste, por lo que es más conveniente el verde, sin fermentar. Es también una buena fuente del aminoácido L-teanina, que contribuye a la producción de componentes de los glóbulos blancos que combaten los gérmenes.