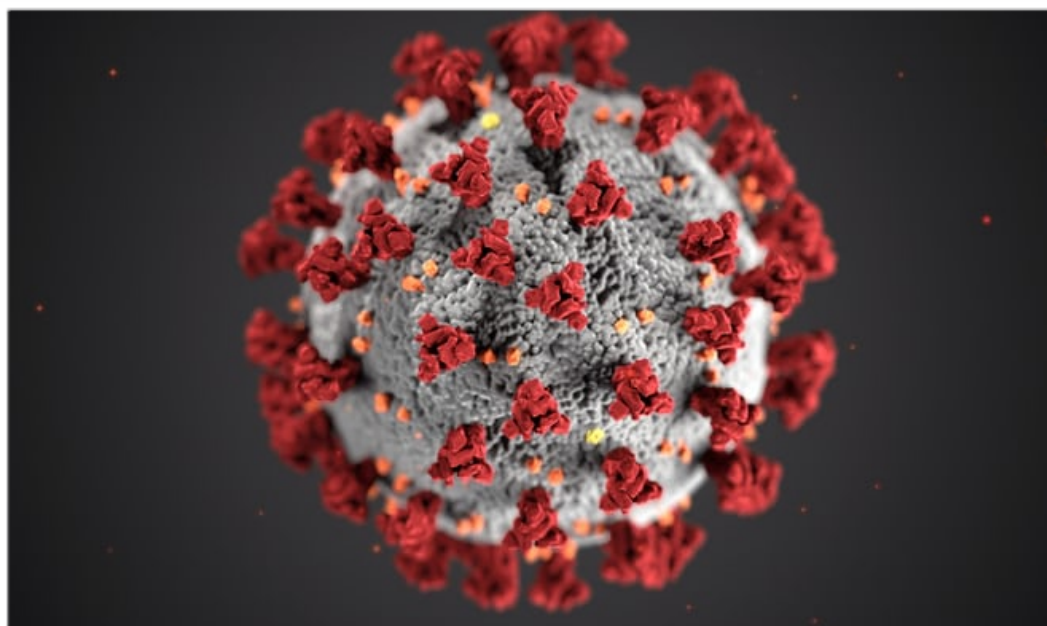


Aumenta la Inmunización

Cómo puedes proteger a tu familia de las infecciones con su alimento



Los alimentos vegetales pueden ayudar a combatir los virus

Una dieta saludable, además de lavarse bien las manos y mantener distancia social, es clave para ayudar a su cuerpo a combatir una amenaza viral.

Podemos aumentar nuestra inmunidad comiendo una dieta saludable que incluya muchas frutas y verduras que contienen fitonutrientes. Estas son sustancias nutritivas que protegen a nuestro cuerpo de las enfermedades. Los alimentos específicos que fortalecen su sistema inmunológico incluyen la col rizada, el brócoli, las bayas, los kiwis, la levadura nutricional y los hongos.

1

HIDRÁTESE CON AGUA

Beba mucha agua todos los días.

2

HAGA EJERCICIO

El ejercicio reduce las infecciones de las vías respiratorias superiores.

3

REDUZCA EL AZÚCAR AGREGADO

El azúcar agregado reduce su sistema inmunológico.



Comer alimentos inmuno-estimulantes

Col rizada, brócoli, bayas, champiñones



Come alimentos antivirales

Ajo, jengibre, especias



Comer alimentos con fibra

Legumbres, granos enteros, frutas y las verduras

El consumo de frutas y verduras aumenta la función inmune.

La mayor exposición de su cuerpo al mundo exterior es a través del revestimiento de sus intestinos.

Mantenga su sistema inmunológico funcionando al máximo rendimiento con una dieta y un estilo de vida saludables. Si bien algunas personas pueden ser

más vulnerables a virus como COVID-19, todos

pueden beneficiarse de una dieta saludable para fortalecer su sistema inmunológico. Se ha demostrado que las frutas y verduras, especialmente la col rizada, el brócoli, las bayas, los kiwis y los hongos, mejoran la función inmune. Comer cinco o más porciones de frutas y verduras al día es ideal.



La mayor exposición de su cuerpo al mundo exterior es a través del revestimiento de su intestino. Gran parte del sistema inmunitario se encuentra en el intestino, por lo que es esencial comer una dieta alta en fibra (**las legumbres** como los frijoles y las lentejas tienen más fibra). Además, **las verduras crucíferas** como el brócoli, la col rizada, la coliflor y las coles de Bruselas tienen nutrientes que mantienen el sistema intestinal del cuerpo. **Los hongos**, especialmente los champiñones blancos, aumentan un tipo de célula en su cuerpo que combate los virus. La clave es comerlos regularmente. **Las bayas** pueden aumentar su nivel de células “natural killer”(NK), otra célula importante para combatir el virus y el cáncer. Por último, la vitamina C mantiene su sistema inmunológico en plena potencia, pero es mejor que la obtenga a través de los alimentos que de las píldoras.

Hacer **ejercicios** con regularidad mejora la función inmune y disminuye el riesgo de infección. Las células inmunitarias deben circular por todas partes del cuerpo para combatir a los invasores, por lo que es esencial que el cuerpo se mueva. El caminar por media hora al día puede reducir significativamente el riesgo de contraer una enfermedad de las vías respiratorias superiores, ya que incluso el ejercicio moderado puede aumentar la cantidad de células inmunes en su cuerpo.

PARA REDUCIR LA PROPAGACIÓN DE COVID-19

QUÉDESE EN CASA, NO VAYA AL TRABAJO O A LA ESCUELA SI SE ENFERMA CON SÍNTOMAS SIMILARES A LA GRIPE (FIEBRE Y SÍNTOMAS RESPIRATORIOS)

–ASEGÚRESE DE TENER EN CASA UN SUMINISTRO DE SU MEDICAMENTOS DE RUTINA, UN TERMÓMETRO PARA QUE PUEDA SABER SI TIENE FIEBRE Y ALIMENTOS EXTRA QUE NO SE ECHEN A PERDER.

–HAGA PLANES AHORA PARA TENER EL APOYO NECESARIO SI NECESITA QUEDARSE EN CASA DEBIDO A UNA ENFERMEDAD: COMUNÍQUESE CON FAMILIARES, AMIGOS Y VECINOS PARA OFRECERLES Y RECIBIR APOYO.

–LÁVESE LAS MANOS REGULARMENTE CON AGUA Y JABÓN DESPUÉS DE ESTAR EN PÚBLICO.

–EVITE TOCARSE LOS OJOS, LA NARIZ Y LA BOCA SI NO SE HA LAVADO LAS MANOS ANTES.

