

COVID-19

¿QUÉ COMER PARA VENCER AL COVID-19?

Las infecciones virales se caracterizan por un alto estrés oxidativo, explica el neumólogo Raúl Senores, una dieta saludable, junto con una ingesta suplementaria de antioxidantes, es beneficiosa para pacientes con Covid-19.



Hoy más que nunca es importante adoptar hábitos alimentarios equilibrados que incluyan las cantidades adecuadas de antioxidantes para fortalecer el sistema inmune.

ARIEVAC



EN LAS VERDURAS:

Brócoli, acelgas, jitomate, zanahoria, espinacas, calabacita, betabel, verdolagas.



EN GRASAS BUENAS:

Como el aguacate y el aceite de oliva.



FRUTAS COMO:

Frutos rojos:

- fresa
- mora
- arándanos
- cítricos
- naranja
- limón
- toronja
- guayaba

- kiwi
- uvas
- manzana
- mango
- melón
- pera
- tuna
- frutos secos



BEBIDAS COMO:

Té negro, té verde y té jamaica.



GRANOS:

Avena y el arroz.



SAZONADORES NATURALES:

Ajo, la cebolla, hierbabuena, menta y la albahaca.

ES IMPORTANTE CONSUMIR GRANDES CANTIDADES DE AGUA SIMPLE (AL MENOS DOS LITROS AL DÍA), ASÍ COMO MODERAR LAS CANTIDADES DE SAL Y EVITAR LAS GRASAS SATURADAS AZÚCARES Y COMIDA PROCESADA.

DURANTE LA INFECCIÓN, ES MUY IMPORTANTE EL DESCANSO, PARA EVITAR LA REPRODUCCIÓN DEL VIRUS, UNA VEZ QUE LA PRUEBA SALGA NEGATIVA, SE RECOMIENDA RETOMAR LA RUTINA DE ACTIVIDAD FÍSICA POCO A POCO, MÍNIMO 15 MINUTOS POR DÍA.



VIGILA TU ESTADO DE SALUD

Si presentas síntomas o tienes dudas al respecto ponte en contacto y sigue las instrucciones.