

Recomendaciones nutricionales

SALUDABLES PARA LA CUARENTENA

Para prevenir cualquier tipo de infecciones, es necesario tener nuestro **sistema inmune en buen estado**. Es por eso que es muy importante siempre mantener una **adecuada alimentación**.

Algunas recomendaciones para este tiempo de cuarentena:

1.

Las Proteínas

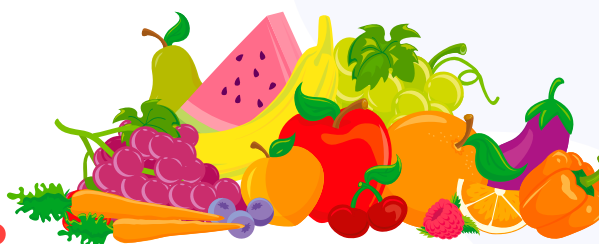
Juegan un rol clave en nuestro sistema inmune.

¡Sin ellas, nuestras defensas no se pueden “armar contra el intruso/enemigo”!

Puedes optar por fuentes animales (pollo, res, huevos, lácteos) y vegetales (menstras, granos andinos, tofu, frutos secos).



2.



NINGÚN PROCESO BIOLÓGICO SE DARÁ EN ÓPTIMAS CONDICIONES SI EXISTE DEFICIENCIA DE MICRONUTRIENTES.

Por ello, no olvides el consumo de al menos **5 porciones** diaria entre **frutas y verduras**.

¡APROVECHA TODOS SUS COLORES, LA VARIEDAD ES LA CLAVE!

¡APROVECHA TODOS SUS COLORES, LA VARIEDAD ES LA CLAVE!

3. El Agua

forma parte mayoritaria de todo nuestro cuerpo y por lo tanto de nuestros órganos y de ella depende gran parte su correcto funcionamiento, así que **hidrátate** con agua pura, lácteos, sopas, jugos, refrescos naturales (controlando el azúcar añadido).

Verifica tu nivel del vaso cada hora.



¡RECUERDA QUE LAS FRUTAS Y VERDURAS TAMBIÉN NOS OTORGAN AGUA!

4.

Las grasas saludables

participan en la *modulación de las funciones inmunes y procesos inflamatorios*.

Debemos consumir con mayor frecuencia *pescado, frutos secos, semillas, aceitunas o aceites vegetales como el de oliva*.

5.

Los probióticos,

conocidos como *bacterias buenas*, apoyan la salud del intestino y del *sistema inmune*.

Encuéntralos en yogur y alimentos fermentados.



6.

No olvidemos que

los carbohidratos

también son importantes,

aunque cuando no nos movemos mucho,

es mejor reducirlos; optemos por

versiones integrales

para beneficiarnos con toda su fibra

y nutramos nuestras

células intestinales.



7.

Por último,

mantener un horario y respetarlo,

nos ayudará a descansar lo suficiente.

Aunque parezca poco importante, respetar las **horas de sueño** permite que **todo nuestro organismo se reponga** (incluyendo el mantenimiento del sistema inmune) y se prepare para un nuevo día.

Recuérdala

siempre quedarte

en casa y solo

salir para comprar

tus alimentos

básicos.