



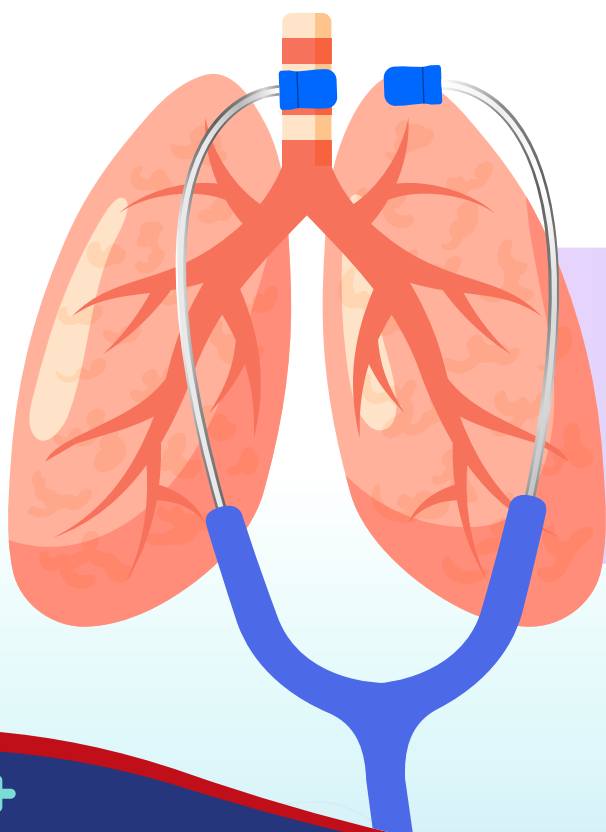
ALIMENTACIÓN SALUDABLE

24 de marzo

# Día Mundial de la Tuberculosis

La OMS ha declarado que es necesario invertir en:

- Acceso a servicios de prevención, diagnóstico y tratamiento.
  - Brindar atención a quienes la necesitan.
- Acabar con la estigmatización y discriminación hacia personas que la padecen.
- Investigación e innovación de tratamientos.



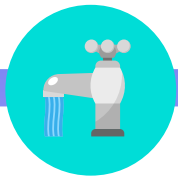
*Desde el ámbito  
nutricional, para  
prevenir la  
tuberculosis es  
importante:*



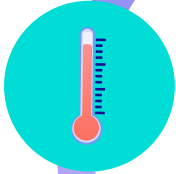


## Ayudar a nuestro sistema inmunológico

Use agua y materia prima segura



Controlar la temperatura



Realizar cocción completa



Separar crudo y cocinados



Mantenga la limpieza



## Preocuparnos por la inocuidad de los alimentos que vamos a consumir

**Avena cocida**



## Incluyendo alimentos inmunomoduladores

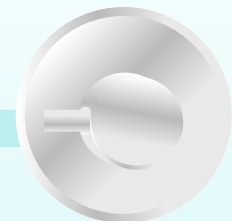
Ensalada de **cebada**



Pan de **centeno**



**Aportan fibra y betaglucanos,** asociados a la prevención de diversas enfermedades



M.D. MG. Countering Stress-Induced Immune Suppression with Diet. NutritionFacts.org [Internet]. 2022; Available from: <https://nutritionfacts.org/2021/09/07/countering-stress-induced-immune-suppression-with-diet/>

OMS/OPS. Día Mundial de la Tuberculosis 2022. 2022; Available from: <https://www.paho.org/es/campanas/dia-mundial-tuberculosis-2022>