



## SUGERENCIAS



- *Recuerde que para tener una alimentación variada y balanceada debe consumir al menos 400 gramos de fruta al día (5 porciones)*
- ♦ *se debe evitar el consumo de alimentos ultra procesados*
- ♦ *Cereales de desayuno azucarados, jugos procesados, bebidas carbonatadas*
- ♦ *Carnes secas, enlatadas y embutidos, Frutas y vegetales en conserva Sopas de vaso o sobre, Margarina y mantequilla*
- ♦ *Mayor consumo de proteínas de alto valor biológico y fuentes alimentarias de vitaminas y minerales*
- ♦ *Recuerde la importancia del lavado de manos antes de la preparación y del consumo de los Alimentos.*



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LIC.NUTRICIÓN

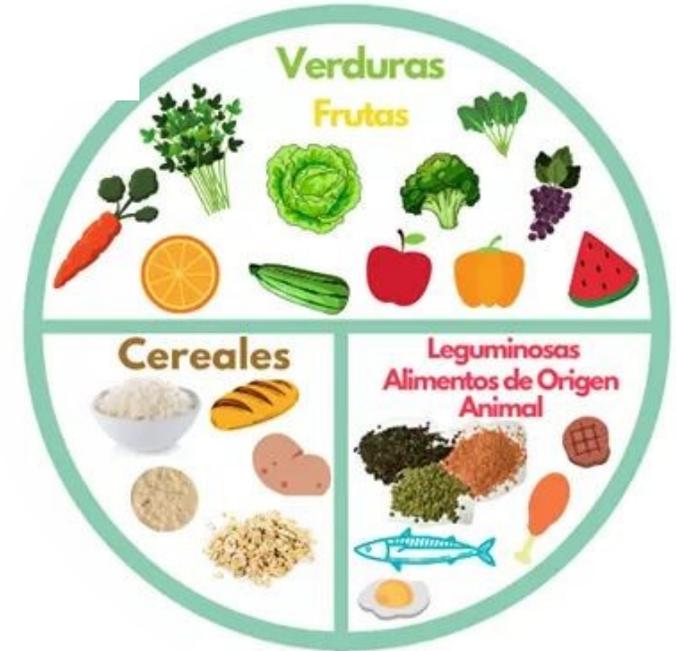
E.L.N GUADALUPE FLORES ZAVALA

Q.F.B YENI K. CANALES HERNÁNDEZ

SALUD PUBLICA



## NUTRICIÓN POST-COVID 19



*Es importante mantener una correcta alimentación para la recuperación del organismo tras Haber sufrido un estrés físico y mecánico en un tiempo determinado.*

## SABIAS QUE .....



La enfermedad por el virus SARS-COV-2 (COVID-19) es una enfermedad respiratoria viral que puede causar síntomas de fiebre, tos, congestión nasal, dolores musculares, dolor de cabeza y diarrea. Algunos pacientes desarrollan neumonía y pueden necesitar hospitalización.

La integridad del estado nutricional contribuye de manera significativa a proteger a las personas frente con cualquier tipo de proceso inflamatorio incluida la infección por COVID-19.

Las personas con un estado nutricional adecuado, con un balance apropiado entre macro y micro nutrientes, presenta menos probabilidades de desarrollar cuadros graves diversas enfermedades.



## ALIMENTACIÓN

- ⇒ **Incluya alimentos saludables y orgánicos**
- ⇒ **Cereales integrales y leguminosa : avena en hojuelas, frijol, lentejas, garbanzos, papa, camote, soya texturizada, pan, pasta y arroz integral.**
- ⇒ **Lácteos: leche descremada, quesos bajos en grasa**
- ⇒ **Grasas: aguacate, semillas , cacahuates y aceite vegetal.**
- ⇒ **Proteína Animal: pollo, carne de res, pescado, camarón, pavo bajos en grasa**

## FORTALECER EL SISTEMA INMUNE

**Alimentos con vitamina D como el yogurt, queso fresco, requesón, leche ,**

**Alimentos con calcio y pro bióticos , prebióticos**

**Alimentos con vitamina C naranja, mandarina, lima, limón, papaya, piña, sandía zanahoria, calabaza, cebolla, brócoli, hojas verdes pimiento, jengibre**



**CUIDA TU SALUD Y LA DE TU FAMILIA**