PANDEMIA COVID-19

MEJORÁ TUS DEFENSAS

Débora N. Velona - Lic. en Nutrición - MP 175



ALIMENTACIÓN PARA MEJORAR LAS DEFENSAS

En bebes de 6 meses hasta los 2 años lactancia materna exclusivamente.

Comer con moderación e incluir alimentos variados en cada comida.

Tomar abundante cantidad de agua potable durante todo el día.



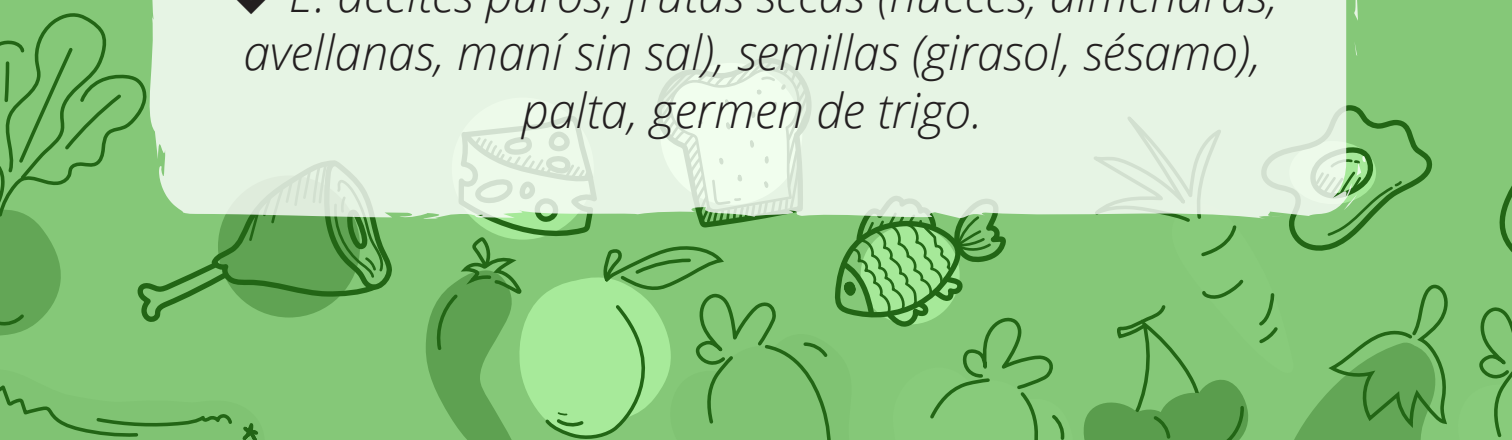
INCLUIR ALIMENTOS CON:

VITAMINAS

✔ *A: frutas y verduras de color amarillo, naranja y rojo (zanahoria, zapallo, morrón, tomate, naranjas, melón, mango); lácteos enteros o descremados; carnes; yema de huevo.*

✔ *C: cítricos (naranja, mandarina, pomelo, limón), ananá, kiwi, melón, frutillas, morrón, papa, brócoli, tomate, repollo.*

✔ *E: aceites puros, frutas secas (nueces, almendras, avellanas, maní sin sal), semillas (girasol, sésamo), palta, germen de trigo.*



MINERALES

- ✔ *Hierro: de origen animal (carnes de todo tipo, magras preferentemente), morcilla, hígado, huevo.*
  Origen vegetal legumbres (lentejas, porotos, garbanzos), frutas secas, semillas de girasol y de calabaza, hierbas aromáticas (tomillo, comino, orégano, albahaca, laurel), granos integrales (avena, arroz, trigo). Acompañarlas con alimentos que contengan vitamina C para mejorar su absorción.



MINERALES

✔ *Zinc: pescados, carnes rojas (magras preferentemente), hígado, huevo. Germen de trigo, legumbres y granos integrales (arroz, avena, trigo, cebada), frutas secas, levadura.*

✔ *Selenio: carnes rojas, de pollo, de pescado, hígado, ajo, nueces, germen de trigo, levadura de cerveza, cereales integrales.*

✔ *Cobre: granos integrales y sus derivados (pasta, pan negro, cereales de desayuno), nueces, legumbres.*

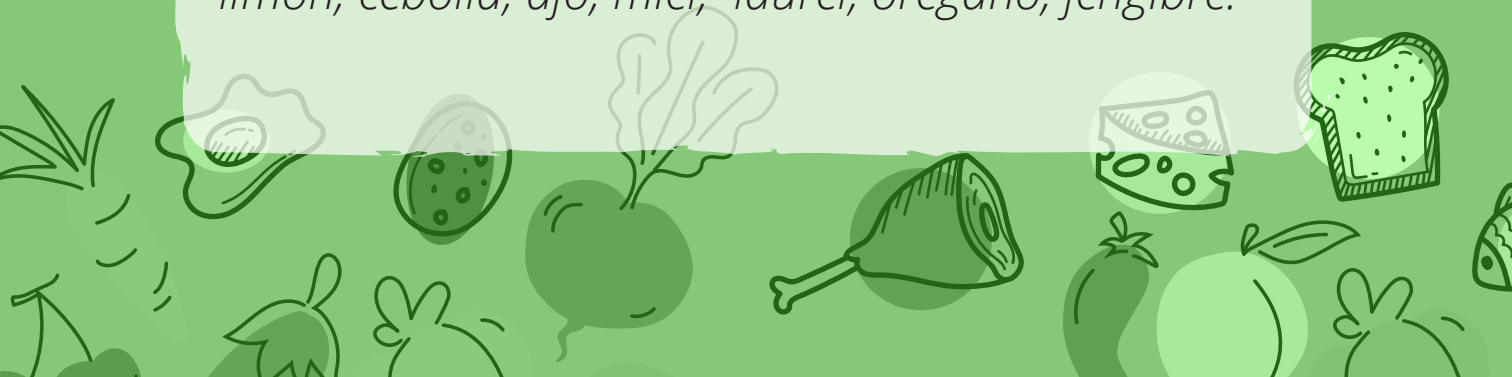


✔ *Omega 3:*
caballa, atún, sardina, salmón, semillas de chía y lino, nueces.

✔ *Probióticos:*
yogur, leche fermentada, chucrut.

✔ *Prebióticos:*
ajo, morrón, cebolla, banana, avena, soja y otras legumbres, achicoria, puerro.

✔ *Propiedades antisépticas:*
limón, cebolla, ajo, miel, laurel, orégano, jengibre.



DEFENSORÍA DE LOS DERECHOS DE
NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES
VICEGOBERNACIÓN DE LA
PROVINCIA DE MISIONES

WWW.DEFENSORIADENNYA.MISIONES.GOB.AR

