



CINCO ALIMENTOS POTENTES PARA LUCHAR CONTRA EL COVID-19

En plena pandemia, la dieta puede ser tu gran aliado para fortalecer tu sistema inmune con el fin de esquivar el virus. Que no falte ninguno de ellos en tu despensa. ¡Cuidarán de ti!

Con esta dieta puedes lograr un sistema inmune más fuerte que te permita hacer frente al Covid-19.

El consumo regular de lácteos fermentados como yogur o kéfir contribuye, asimismo, a aumentar las defensas inmunológicas.



CITRICOS

La mayoría de las personas recurren a la vitamina C después de haberse resfriado. El motivo: ayuda a fortalecer tu sistema inmunológico. Se cree que la vitamina C aumenta la producción de glóbulos blancos, claves para combatir las infecciones. Las frutas cítricas populares son: pomelo, naranjas, mandarinas, limones, limas, clementinas. Debido a que tu cuerpo no la produce ni la almacena, necesita diariamente vitamina C para mantener su salud.



Los pimientos rojos contienen el doble de vitamina C que los cítricos. También son una fuente abundante de betacaroteno. Además de estimular su sistema inmunológico



Los ajos y la cebolla tienen un componente antiviral y antibacteriano que nos protege de contraer infecciones. Además, no solo incrementan nuestras defensas, sino que también mejoran nuestra respuesta frente a virus y bacterias y favorecen el proceso de curación.

El brócoli es un superalimento, está cargado de vitaminas y minerales. Repleto de vitaminas A, C y E, así como muchos otros antioxidantes y fibra. Es una de las verduras más saludables que puedes poner en su mesa.

El jengibre ayuda al sistema digestivo y circulatorio, el jengibre también combate los virus y bacterias dañinos, ya que es rico en nutrientes como el potasio, la niacina y la vitamina C



**PRAE
PROYETO AMBIENTAL ESCOLAR**

I.E.D. VILLAS DEL PROGRESO