

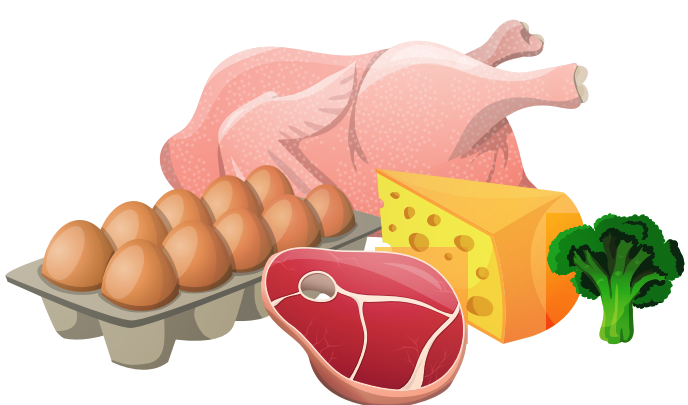
RECOMENDACIONES DE ALIMENTACIÓN PARA DISMINUIR RIESGO DE INFECCIÓN

Una buena alimentación es esencial para prevenir enfermedades



Incrementar el consumo de alimentos como productos lácteos, huevo, carnes, vísceras, frutas, verduras, que son fuentes de nutrientes esenciales como las Vitaminas A, E, C, hierro, zinc, cobre y proteína fortalece la respuesta inmune del organismo y por tanto ayuda en la prevención de infecciones como la producida por el **COVID-19**.

CONSUMA ALIMENTOS FRESCOS Y VARIADOS COMO LO INDICA EL PLATO SALUDABLE DE LA FAMILIA COLOMBIANA.



Alimentos con alto contenido de vitamina A que fortalecen la respuesta de nuestro organismo ante agentes externos como los virus.

La encuentra en:

Carne de res, cerdo, pollo, queso, leche entera, yogur, huevo, frutas y verduras de color amarillo y anaranjado como la zanahoria, auyama, papaya, mango, níspero y otras verduras como el brócoli, arvejas, espinaca y acelgas.



Alimentos con alto contenido de vitamina E fundamental para el correcto funcionamiento del sistema inmunitario, además, es un poderoso antioxidante que protege del daño a nuestras células y tejidos.

La encuentra en:

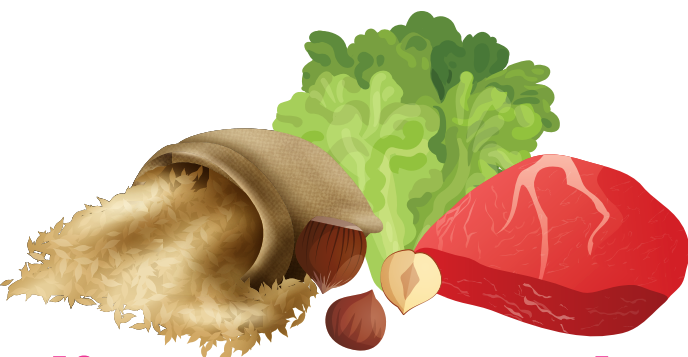
Aceites vegetales de girasol, canola, maíz, oliva, soya, los cereales integrales (quinua, amaranto, arroz, avena, trigo, cebada), las leguminosas (frijol, lenteja, arveja, garbanzo), el salvado y el germen de los cereales.



Alimentos con alto contenido de vitamina C que fortalecen la protección inmune en las vías respiratorias altas como la nariz, boca y garganta.

La encuentra en:

Carambolo, guayaba, papaya, naranja, curuba, mango; verduras como el repollo, pimentón, brócoli, tomates y papa (con cáscara).



Alimentos con alto contenido de hierro, mineral fundamental para el desarrollo del sistema inmunitario especialmente en la primera infancia y en las mujeres gestantes.

Lo encuentra en:

Vísceras de animales como la pajarilla y el hígado y las verduras de hojas de color verde intenso, los frutos secos, los cereales integrales y la harina de trigo fortificada.



Alimentos con alto contenido de zinc, complemento fundamental para que las sustancias del sistema inmune funcionen adecuadamente. Además, fortalece las barreras de nuestro cuerpo (como la piel) para evitar la entrada de elementos extraños.

Lo encuentra en:

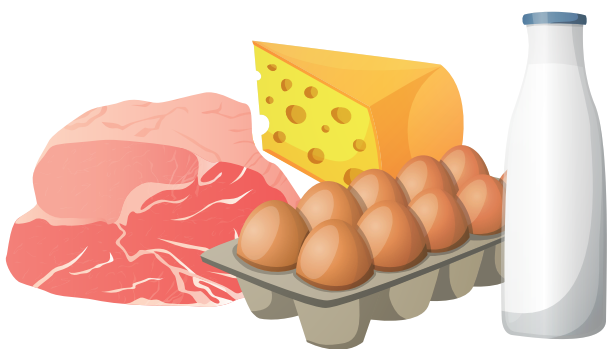
Las carnes, los alimentos de mar, las aves, la leche y sus derivados, los cereales integrales, las leguminosas y algunos cereales fortificados.



Alimentos con alto contenido de cobre, mineral esencial para el desarrollo, crecimiento y mantenimiento del sistema inmunitario.

Lo encuentra en:

Las vísceras, la carne, los productos de mar, las nueces y las semillas.



Consuma alimentos **fuentes de proteína** que ayudan a la construcción y mantenimiento de los tejidos.

La encuentra en:

El huevo, las carnes de res, pollo, pescado, cerdo, entre otros, las leguminosas, la leche y los derivados lácteos y los frutos secos.

¡IMPORTANTE!



Consuma **agua potable** constantemente para mantenerse hidratado.



A partir de los **6 meses de edad** ofrezca a los niños y niñas la diversidad de **alimentos propios de su territorio**.



Ofrezca frutas y verduras del mercado local aprovechando aquellas que estén en cosecha.



El futuro es de todos

Gobierno de Colombia

