

## #LAUASECUIDAENCASA

### RECOMENDACIONES GENERALES



Bebe agua embotellada



Cocinar bien los alimentos



Higienizar verduras y fruta

### RECOMENDACIONES DIETÉTICO-NUTRICIONALES

- ✓ Vitamina C: naranjas, kiwis, limón, pimiento rojo
- ✓ Carotenos: zanahoria, calabaza, boniato
- ✓ Selenio: nueces de Brasil, pipas de calabaza, arroz integral, avena
- ✓ Omega-3: caballa, sardinas, boquerón, anchoas...
- ✓ Brócoli, coliflor, kale, apio, nabos, puerros, cebollas, ajo
- ✓ Lácteos pasteurizados y fermentados
- ✗ Galletas, bollería, embutidos, carnes procesadas, precocinados, patatas fritas, snacks, helados refrescos, zumos fruta, batidos, aceites refinados

### RECUERDA:

Lo que comes juega un papel fundamental en tus defensas, por eso es importante estar bien alimentado y evitar que los alimentos sean un foco de infección