

“Despensa inteligente para favorecer el fortalecimiento del sistema inmune”

Es importante que al momento de hacer nuestras compras identifiquemos los elementos que son indispensables y que contengan un valor nutrimental adecuado.

¿Cómo fortalecemos el sistema inmune?

- A través de una alimentación saludable y equilibrada (proteínas, carbohidratos y lípidos).
- Consumo de vitamina C y antioxidantes.

¿Qué alimentos contienen vitamina C?

Guayabas, naranjas, brócoli, pimientos, fresas, frambuesas, arándanos.

En el caso de las fresas, frambuesas y arándanos, así como en infusiones de té verde podemos encontrar además antioxidantes.

Las frutas y verduras son la principal fuente de vitaminas y minerales para nuestro cuerpo. Consideremos esto al hacer nuestras compras. Las podemos preservar por más tiempo por medio de la congelación.

Estando en casa tenemos 2 oportunidades:

Incrementar nuestro peso o,

Preparar alimentos más saludables. Es importante no caer en el error de consumir harinas, grasas y azúcares en exceso.

¡No olvides los snacks saludables!

Nueces, arándanos, chocolate amargo, pepino y jícama con limón y chilito, palomitas naturales, almendras, etc.

