

“Fortalecimiento del sistema inmune y almacenamiento”

En esta cápsula se tocaron 2 temas importantes. Por un lado el fortalecimiento del sistema inmune y por otro los alimentos que debemos considerar en nuestro almacén.

Fortalecimiento del sistema inmune:

Además de una alimentación equilibrada, debemos considerar estos 3 nutrimentos:

- Vitamina C: Cítricos (naranja, toronja, limón, mandarina), mango, guayabas.
- Vitamina E: Pescados, frutos secos (nueces, almendras, pistaches, cacahuates)
- Proteínas: Alimentos de origen animal, leguminosas (frijol, garbanzo, lentejas)

Almacenamiento:

Toma en cuenta las siguientes consideraciones:

- Evita compras de pánico.
- Revisa que tu almacén o despensa sea un lugar fresco y seco. No permitas que entren tus mascotas para que no exista contaminación.

Asegúrate de contar con algunos de los siguientes alimentos:

- Cereales: arroz, avena, maíz, trigo.
- Leguminosas: Frijol, alubias, lentejas.
- Carne deshidratada.
- Alimentos enlatados ricos en proteína y bajos en azúcar (atún, pollo, salmón, sardinas).
- Leche ultra pasteurizada o en polvo.
- Agua.

