

Papel de la nutrición en la infección COVID 19



La nutrición es un factor importante para asegurar el buen funcionamiento del sistema inmunológico, el cual nos protege de los agentes infecciosos como son los virus.

Factores alteran sistema inmunológico

- Malos hábitos de salud como el consumo de tabaco y alcohol.
- A **mayor edad** somos **más susceptibles a padecer enfermedades infecciosas**.
- Las deficiencias de algunos minerales y vitaminas, como la **vitamina C** o el **zinc**.

Recomendaciones

- ✓ Lavado de manos.
- ✓ Seguridad alimentaria de la OMS (manejo, manipulación, cocción y consumo de los alimentos, control de temperatura)
- ✓ Si te encuentras en **aislamiento** debes mantener un estilo de vida saludable (dieta adecuada, dormir, hacer ejercicio) y mantener el contacto con tus seres queridos a través del wasap o plataformas online.

No hacer

- x Fumar
- x Llevar varias mascarillas
- x Tomar antibióticos
- x Basar alimentación en ultra procesados y/o ricos en grasas saturadas