



En estos momentos, es importante que tu dieta ayude a fortalecer el sistema inmune y a una nutrición adecuada sin subir de peso.

### LA BASE DE TU DIETA DEBE SER VEGETAL:

Aumenta el consumo de alimentos ricos en vitaminas y minerales, como la fruta y la verdura.

Si no encuentras vegetales frescos, cómpralos congelados o envasados en cristal.

Consume legumbres y cereales integrales, te aportarán vitaminas y fibra.



### AUMENTA TUS DEFENSAS:

Añade a tu lista de la compra:

**Omega-3 y 6:** sardina, salmón, atún, nueces. **Zinc:** pollo, pavo, pescado, frutos secos. **Vitamina A:** zanahoria, espinaca, acelga, brócoli, lechuga, huevo. **Vitamina C:** naranja, mandarina, piña, limón, fresas, kiwi, brócoli. **Vitamina E:** frutos secos, aceite de oliva, mango, papaya.

### EL SOL, TU FUENTE PRINCIPAL DE VITAMINA D:

Sal cada día al balcón o a la ventana durante 10-20 min. Mantén una actividad física moderada, favorecerás la absorción de calcio y vitamina D. Aumenta el consumo de pescado azul, leche entera, yogures, quesos, brócoli...



### NO OLVIDES LAS PROTEÍNAS Y REDUCE EL AZÚCAR:

Consume proteínas, ayudarás a tu musculatura: huevos, pescado, tofu, frutos secos, legumbres.

Evita el consumo de comida rápida, alimentos industrializados, refrescos azucarados y bollería.

### SIGUE UNAS RUTINAS DE ALIMENTACIÓN:

Recuerda: si te mueves menos, necesitas consumir menos.

Fija los horarios de las comidas, ayudarás a tu metabolismo, y cena temprano (dormir con la digestión hecha mejora el descanso).

