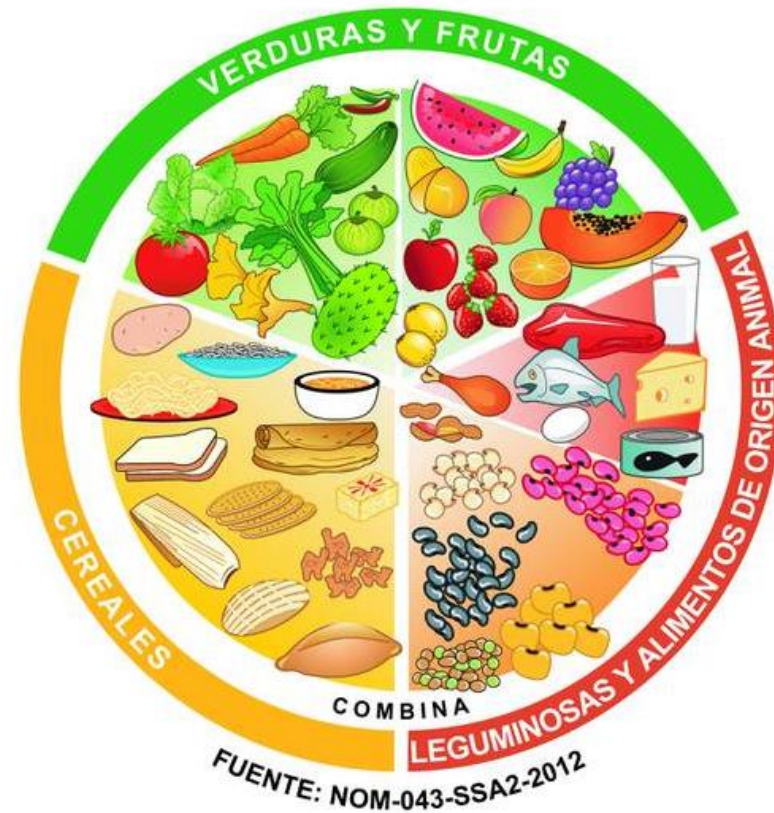


ALIMENTACIÓN EN TIEMPOS DE COVID 19



Plato del bien comer. (2017, 6 octubre). [Gráfico]. Publímetro.
<https://www.publímetro.com.mx/mx/estilo-vida/2017/10/06/cuales-los-beneficios-del-plato-del-bien-comer.html>

Algunos mitos sobre la transmisión del virus...

- ▶ **“SE PUEDE TRANSMITIR POR UN ALIMENTO”** hasta el momento no se ha demostrado que el contagio sea posible por esta vía. El virus se contagia por gotículas generadas al inhalar, toser o estornudar de persona a persona.
- ▶ Aunque debemos de lavar nuestras manos antes y después de estar en contacto con los alimentos y todas las medidas sanitarias para su preparación y consumo.



Si bien es cierto que el virus puede sobrevivir en las superficies durante cierto tiempo

EL VIRUS PERMANECE ACTIVO...

EN CONDICIONES DE 22°C Y 60% DE HUMEDAD

	TIEMPO MÁXIMO DETECTADO		TIEMPO MÁXIMO DETECTADO
	En el papel 30 min		En el cristal 2 días
	En pañuelos de papel y papel higiénico 30 min		En los billetes 4 días
	En madera 1 día		En acero inoxidable 4 días
	En la ropa 1 día		En el plástico 4 días

¿CÓMO PODEMOS REFORZAR NUESTRO SISTEMA INMUNOLÓGICO?

MANTENER UNA DIETA EQUILIBRADA

(incluye los 3 principales grupos de alimentos del plato del bien comer, en cada tiempo de comida)

Consume alimentos ricos en Vitamina A, C y E.

EJERCITATE

(Realiza una actividad moderada diaria, por lo menos 30 minutos al día)

Esto nos ayuda a aumentar nuestras defensas

DUERME BIEN

(duerme al menos 7 horas cada noche, para que tu cuerpo, pueda recuperarse de las actividades y ejercicio que realizas día a día)

TOMA SUFICIENTE AGUA

Hidrátate bien tomando de 6 a 8 vasos de agua natural al día.

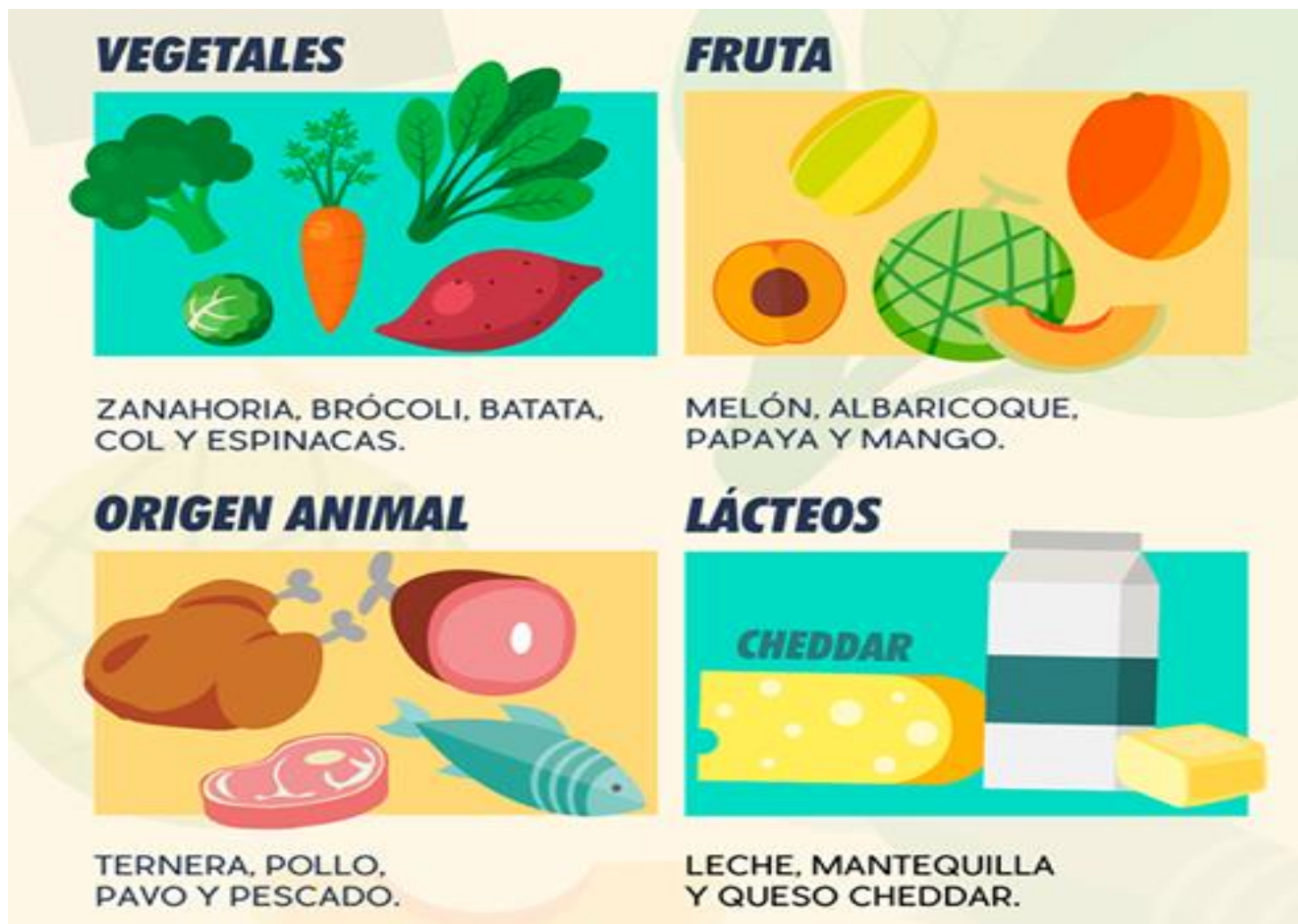
LAVA TUS MANOS

(lava bien tus manos durante al menos 40 segundos, antes y después de realizar alguna actividad como: antes y después de ir al baño, antes y después de consumir un alimento y antes de después de realizar compras)

Nuestra alimentación en tiempos de pandemia COVID-19

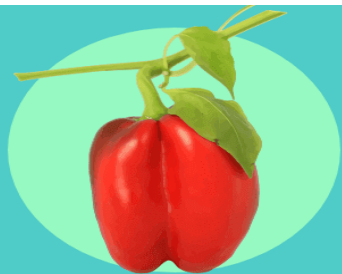
- ▶ Es fundamental reforzar nuestro sistema inmunológico, ya que es nuestro sistema de defensa, nos ayuda a combatir el virus
- ▶ Es importante consumir alimentos de todos los grupos de alimentos.
- ▶ Aumentar la ingesta de alimentos ricos en vitamina A, C, D y E.

Alimentos ricos en vitamina A



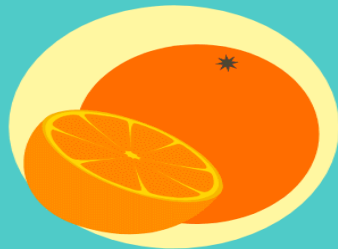
HSN Blog Nutrición, Salud y Deporte. (s. f.). *Top 8 de Alimentos ricos en Vitamina A* [Ilustración]. HSN blog. <https://www.hsnstore.com/blog/nutricion/vitaminas/a/alimentos/>

Alimentos ricos vitamina C



PIMIENTO ROJO

190 mg/ vitamina C por
100gr de alimento.



NARANJA

136 mg/ vitaminaC por
100gr de alimento.
NO es recomendable abusar en
el consumo de **cítricos** en gal.
en la dieta de la **cobaya**



PEREJIL

133 mg/ vitamina C por
100gr de alimento.



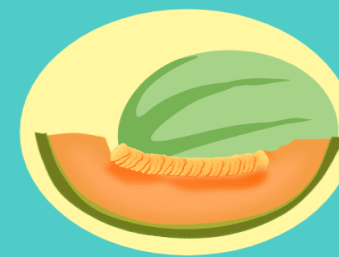
KIWI

92.7 mg/ vitamina C por
100gr de alimento.



FRESA

58.8 mg/ vitamina C por
100gr de alimento.



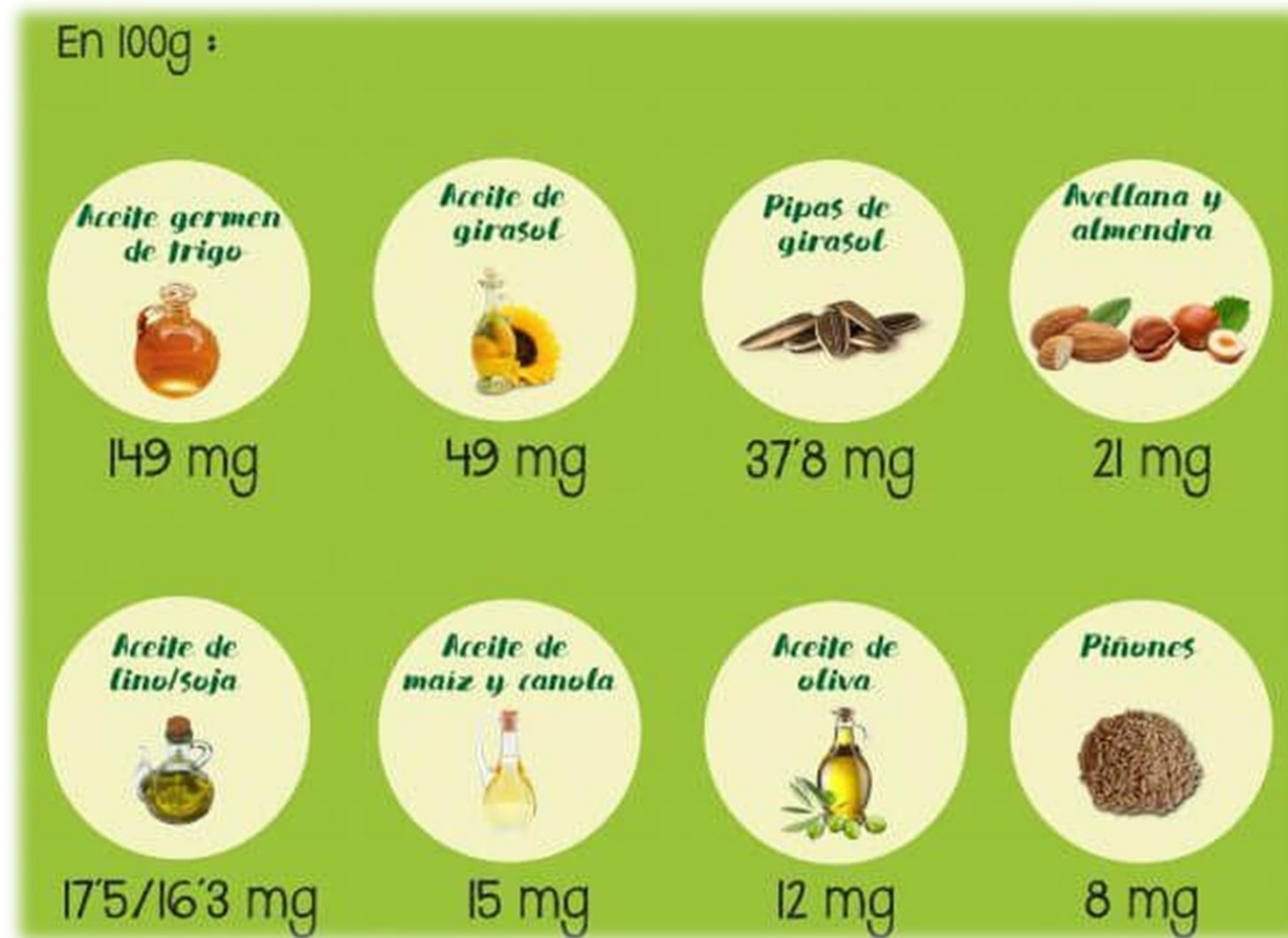
MELÓN

36.7 mg/ vitamina C por
100gr de alimento.
La **Sandia** puede incluirse pero
moderado por su contenido
alto de azúcar.

Alimentos con vitamina C. (s. f.). [Ilustración].

Alimentos con vitamina C para Cobayos. <https://miguineapig.com/alimentos-con-vitamina-c-para-cobayos/>

Alimentos ricos en vitamina E



Alimentos ricos en vitamina E. (s. f.). [Ilustración]. Dieta Coherente.
<https://www.dietacoherente.com/importancia-de-la-vitamina-e/>

En dónde encontramos la vitamina D?

Para poder ayudar a su absorción es importante la luz solar, por ello se recomiendan baños de sol 15 min al día.

Esta vitamina es un micronutriente esencial para el cuerpo, ya que permite mantener estables los niveles de los minerales calcio y fósforo en la sangre.

BRÓCOLI



JITOMATE



FRESA



COL



PAPAYA



PAPA



YEMA DE HUEVO



PESCADOS GRASOS

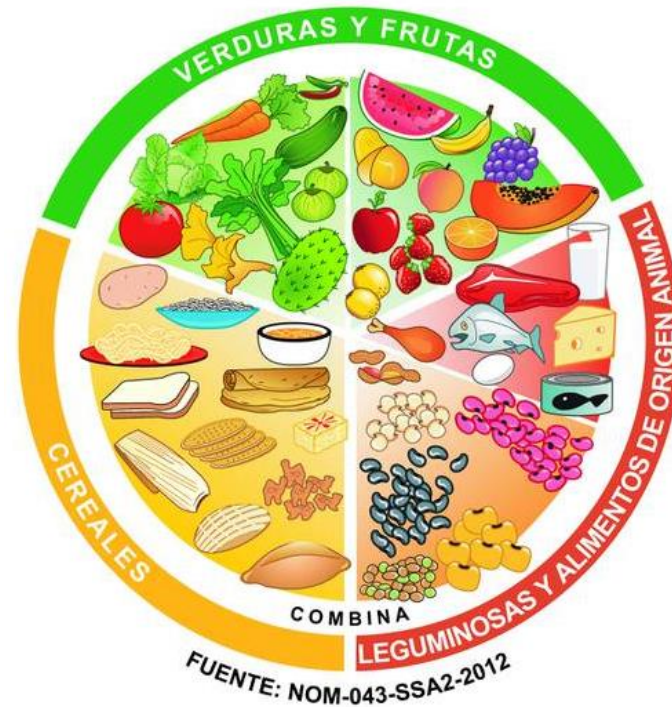


ACEITE DE HÍGADO



El plato del bien comer

- ▶ Cuenta con 3 principales grupos de alimentos, los cuales son:
- ▶ **FRUTAS Y VERDURAS.**
- ▶ **CEREALES**
- ▶ **LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL**



Plato del bien comer. (2017, 6 octubre). [Gráfico]. Publímetro.
<https://www.publím metro.com.mx/mx/estilo-vida/2017/10/06/cuales-los-beneficios-del-plato-del-bien-comer.html>

Un ejemplo de una comida con todas las características de un alimentación correcta:

DESAYUNO:

- Omelette de huevo con champiñones y espinacas, acompañado de 1/3 de pza de aguacate.
- 1 pieza de tortilla de maíz
- 1 taza de fresas picadas.
- 1 taza de té sin endulzar

En dicho ejemplo contiene los 3 principales grupos de alimentos:

Huevo (Alimentos de origen animal) fresas y champiñones, espinacas(frutas y verduras) tortilla de maíz (cereales)



Omelette de espinacas. (s. f.). [Fotografía]. Avena.io. <https://avena.io/receta/omelette-de-espinacas-con-frijoles>

Es muy importante:

- ▶ Que nuestra alimentación siempre tenga variedad de alimentos, para que nuestro cuerpo pueda obtener de ellos los nutrimentos (proteínas, grasas y carbohidratos) y micronutrientes (vitaminas y minerales) que necesita para tener un estado de salud óptimo y con ello un sistema inmunológico fuerte.

Realizado por:

Prof. Ana María Rangel Peña