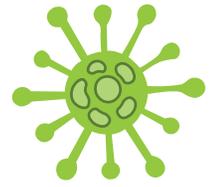


Alimentos que ayudan a fortalecer las defensas durante la pandemia



Fruta

El plátano, la naranja, la piña y las uvas son ricas en melatonina y le ayudarán a tener un sueño reparador. Los cítricos, fresa, zarzamora, frambuesa y mora azul son ricos en vitamina C y antioxidantes que protegerán su cerebro contra toxinas.



Verduras

Las verduras de color naranja, amarillo y verde fuerte, como zanahoria, pimiento, broccoli, espinaca, y kale son ricas en vitamina A. Le ayudarán a mejorar la función de su sistema respiratorio.



Leguminosas

Las leguminosas como los frijoles, lentejas, garbanzos y granos son ricas en zinc y en hierro. El zinc tiene propiedades antivirales y el hierro ayuda en el crecimiento de células inmunes.



Ajo y cebolla

El ajo y la cebolla contienen compuestos que le ayudan a reducir las infecciones virales, así como bajar el colesterol y la presión arterial.



Pescado

Salmon, atún y macarela son buenas fuentes de vitamina D. Mejoran la función del sistema inmune, disminuye las infecciones virales y reducen las infecciones de las vías respiratorias.



Té verde

El té verde mejora el funcionamiento del sistema inmune, y reduce inflamación.



La mejor manera para evitar el contagio del coronavirus (COVID-19) es evitar la exposición a este virus. Le recomendamos seguir las medidas sanitarias y practicar el distanciamiento social.

Para obtener más información sobre estas recomendaciones, consulte a su profesional de la salud directamente.

Fuente: The Functional Medicine Approach to COVID-19: Virus-Specific Nutraceutical and Botanical Agents

https://www.ifm.org/news-insights/the-functional-medicine-approach-to-covid-19-virus-specific-nutraceutical-and-botanical-agents/?utm_campaign=Covid-19&utm_content=125255092&utm_medium=social&utm_source=linkedin&hss_channel=lcp-3054131