



COMER BIEN O MORIR POR CORONAVIRUS

Los estudios llevados a cabo en la Universidad de Nottingham indican que con altos niveles de Vitamina C disfrutaban en un 25% mas de actividad pulmonar eso significa que puede estar preparado para defenderse de ataques externos

Del mismo modo hay alimentos que fortalecen al sistema inmunologico que ayudaran a convativir al Cobit-19 ya que crearan una barrera que puede evitar el contagio o hacer que sus efectos sean minimos.

Como tambien hay alimentos que te ayudan a mejorar tu sistema respiratio y tu sistema inmunologico tambien existen alimentos que hacen que se reduscan estas. Por tanto es muy importante no hacer lo siguiente

1 fumar y exponerse al humo de tabaco.
(Ya que esto reduce tu funcion pulmonar)

2 Consumir alimentos con grasas.
(alimentos que son enemigos de las vias respiratorias)

3 limpieza correcta del hogar (polvo, polen y moho reducen tus vias respiratorias)

4 No hacer ejercicio, beber poca agua, y beber en exceso (reduce la funcion del sistema inmunologico)



MEDIDAS CONTRA EL
CORONA VIRUS EN TU
DIARIO VIVIR



- Distancia minima 2 metros de los demas
- Limpia bien los alimentos
- En la calle no tocarse la cara
- Lavarse frecuentemene las manos
- Quedarse en casa
- Lavarse y desinfectarse cada ves que salgas afuera



Correo: Jeandarkmaknae@gmail.com

Informática: FCPN- UMSA

Excelencia Gourmet www.excelenciasgourmet.com/

Mejor con Salud www.mejorconsalud.com/

El universo www.eluniverso.com/



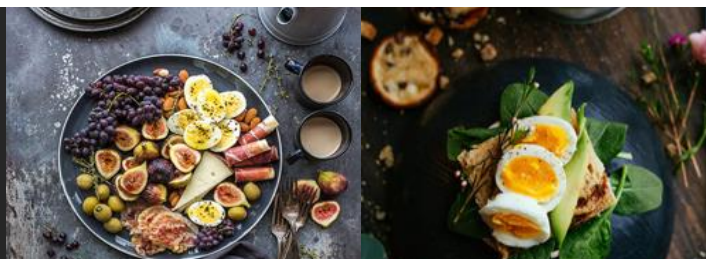
ALIMENTOS QUE FORTALECERAN TU SR Y SI

Los siguientes alimentos no ayudan a fortalecer nuestro sistema inmune (SI) como tambien nuestro sistema respiratorio (SR)

Para los mayores minimo consumir 90 mg de vitamina C y las mujeres 75 mg al dia, tanto como hombres y mujeres deben consumir 15 mg de vitamina E al dia.

Lo que puede conllevar a pensar que debemos comprarlos en las farmacias pero estas vitaminas se encuentran en los alimentos que podemos ingerir dia a dia para no conllevar a mas gastos sobre todo en esta cuarentena que afecta la economia familiar.

Y estos alimentos se seleccionaron estrictamente para fortalecer al sistema inmunologico como al sistema respiratorio y hacer frente al Covid-19 reduciendo riesgos de muerte.



Especialmente para el sistema respiratorio son recomendables los siguientes alimentos:

plátano, manzana, arándano, lima, kiwi, fruta, etc.

Entre las verduras y frutos secos: Aceites vegetales, cacahuetes, Almendras, Nueces, Aguacates, semillas de girasol, melocotón, tomate (en poca cantidad)

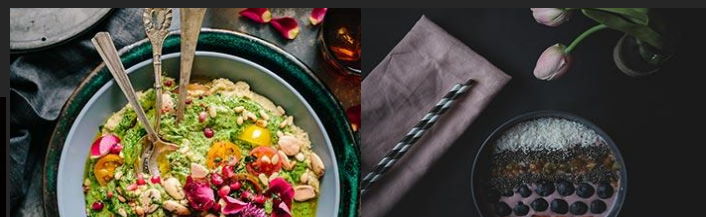


Las plantas medicinales para tratar de ayudar en las dolencias del sistema respiratorio son muy bien valoradas:

Eucalipto, pino, menta, romero, equinacea, Resveratrol

Especialmente para el sistema Inmunológico: son ciertos grupos de alimentos como:

Alimentos fermentados, kéfir, natto, kimchi, miso, tempeh, pepinillos y aceitunas.



Ya que protegen de ciertos patógenos son: Coliflor, brócoli, la col, col de bréculas. Coco, aceite de coco, pepinos, apio, las frutas rojas como la fresa, Jengibre, cúrcuma, camu camu.

Además de los alimentos es fundamental hacer ejercicios de forma regular y adecuada 30 minutos al día.

TODOS CONTRA EL CORONAVIRUS BOLIVIA-LA PAZ EL ALTO -UMSA- INFORMATICA



LISTA DE ALIMENTOS

CEBOLLA Y REPOLLO

Vitamina B6 y C y elimina sustancias tóxicas

VINO TINTO DE UVA

Reduce inflamación de las células de los pulmones

PESCADOS

vitamina D, parte de la cabeza del pescado omega3

PAPAYA

Vitamina A y C, contra el cáncer de pulmón

NARANJAS

Vitamina C hierro y vitamina B6 consumir sin exceso

AVENA

Proteínas, complejo B

MANI

Alto nivel de vitamina E

ARROZ

Alto en minerales, vitamina D

YOGURT

Alto en probióticos

AJO

Antiviral, antibacteriano, el más recomendable entre todos (recomendable comerlo fresco)

Correo: Jeandarkmaknae@gmail.com

Informática: FCPN- UMSA

Excelencia Gourmet www.excelenciasgourmet.com/

Mejor con Salud www.mejorconsalud.com/

El universo www.eluniverso.com/