FORTALECER EL SISTEMA INMUNOLÓGICO
FRENTE AL COVID-19

ESO QUIERE DECIR TENER BUENAS DEFENSAS EN EL CUERPO

ESTAR FUERTES PARA LUCHAR CONTRA EL CORONAVIRUS, LOS RACISTAS Y LA MIGRA

1. HAGA LO POSIBLE POR COMER BIEN

NADA DE COMIDA CHATARRA

HAY QUE COMER

OMEGA 3, Selenio, Probióticos, Vitaminas A, C, E y otras

AJO
CAMOTE
SANDÍA
TE VERDE
CHILES
PESCADO
JENGIBRE
KIWI
PAPAYA
CHOCOLATE NEGRO
BROCOLI
ESPINACA
CHOCOLATE NEGRO
AYES DE CORRAL
YOGURT
CÍTRICOS

2. EVITE EL CIGARRO

Y OTROS VICIOS QUE DAÑAN LA SALUD

3. HAGA EJERCICIO, VACÚNENSE ...

¡Y TOME MUCHA AGUA!