



CÁRITAS

*ARQUIDIÓCESIS DE
MÉXICO I. A. P*



La Importancia de

Nutrirnos

En La Cuarentena



NUTRIÓLOGA. ALEJANDRA ORTIZ ESTALA

DURANTE UNA PANDEMIA ES MUY IMPORTANTE SEGUIR TODAS LAS RECOMENDACIONES DADAS POR EL GOBIERNO Y PERSONAL DE SALUD Y ENTRE ESAS RECOMENDACIONES ES IMPORTANTE INCLUIR LA FORMA EN QUE NOS ALIMENTAMOS PARA ENFRENTAR MEJOR CUALQUIER VIRUS Y TENER INCLUSO BUEN ESTADO DE ANIMO DURANTE EL TIEMPO DE CUARENTENA



¿Qué
debemos
saber?

ES **IMPORTANTE** SABER QUE NUESTRA POBLACIÓN NUTRICIONALMENTE HABLANDO EN RIESGO SON PERSONAS EN LOS **EXTREMOS DE DESNUTRICIÓN O EN EL OTRO EXTREMO OBESIDAD**, YA QUE AMBOS ESTADOS INHIBEN LAS RESPUESTAS AUTOINMUNES





ES **IMPORTANTE** PODER
INCLUIR DISTINTOS TIPOS DE
ALIMENTOS PARA OBTENER
TODAS LAS **VITAMINAS Y
MINERALES** NECESARIOS PARA
MANTENER UN BUEN ESTADO
DE NUTRICIÓN DURANTE
NUESTRO TIEMPO EN CASA
COSAS QUE PODEMOS
GUARDAR POR UN TIEMPO Y
NO RESULTE COSTOSO

| Nutrimento | Alimentos |
|-----------------------|--|
| Vitamina D | Pescado Como El Atún, huevo, hígado De Vaca, Lácteos Como Leche, Queso, Yogurt, Mantequilla, Sardinias, Espinaca Y Almendras |
| Vitamina A | Zanahoria, Brócoli, Col, Melón, Mango, Ternera, Pollo, Pavo |
| Vitamina E | Aceites De Origen Como Trigo, Soya, Girasol, Maíz, Cacahuate, Nuez, Semillas De Girasol |
| Zinc y Potasio | Carne De Cerdo Magra, Chocolate Oscuro, Arroz Integral, Semillas De Calabaza, Papa |
| Hierro | Frutos Secos, Alimentos De Hoja Verde Como Espinacas O Germen, Carne De Res Magra, Frijol, Lentejas, Remolacha |



VITAMINS & MINERALS
VITAMIN D



VITAMINS & MINERALS
B COMPLEX



VITAMINS & MINERALS
VITAMIN C



VITAMINS & MINERALS
VITAMIN A



- ES IMPORTANTE SEGUIR MANTENIENDO LA **ACTIVIDAD FÍSICA** EN CASA
- LAS ACTIVIDADES EN FAMILIA O COMPAÑÍA ADEMÁS DE **MANTENERNOS EN FORMA** FOMENTAN BUENOS HÁBITOS COMO ESTILO DE VIDA GENERAL Y AYUDAN A MANTENERNOS ALERTA Y EN BUEN ANIMO

- EN CASAS CON NIÑOS PEQUEÑOS ES BUEN MOMENTO PARA FOMENTARLES EJERCICIO Y QUE SE SIGAN DESARROLLANDO Y MANTENIENDO UNA RUTINA DE ACTIVIDAD Y SUEÑO NECESARIA PARA SU CRECIMIENTO.
- SE RECOMIENDA UN MÍNIMO DE 30 MINUTOS A UNA HORA DIARIA DE ACTIVIDAD Y SE PUEDEN ENCONTRAR JUEGOS Y RUTINAS SENCILLAS EN PAGINAS COMO YOUTUBE O FACEBOOK



Una propuesta De Menú



| Tiempo de comida | Menú 1 | Menú 2 | Menú 3 |
|------------------|---|--|---|
| Desayuno | Huevo revuelto con frijol Taza de té o café Tazón de melón | Sándwich de jamón de pavo,lechuga,jitomate,1cucharadita de mayonesa y una cucharadita de frijol 1mango 1 té o café | Ensalada de atún con mayonesa, jitomate picado,zanahoria,chicharo Jugo de naranja 1 paquetito de galletas saladas |
| Colación | 1 Yogurt natural | 1 gelatina | 1 tazón de germen o pepino con limón y sal |
| Comida | Tazón de arroz integral Fajitas de res asadas con chayote y zanahoria Agua de limón | Sopa de papa Pechuga de pollo con espinacas y queso panela Agua de Jamaica | Sopa de pasta seca Picadillo con ejotes y papa cocida Agua de |
| Colación | 1 puño de semillas de girasol | 1 puño de almendra | 1 puño de cacahuates |
| cena | Sincronizada de jamón de pavo y queso panela 1 vaso de leche | Hot cake de harina integral con mermelada 1 vaso de leche, te o café | Pan tostado con 1 cucharada de mantequilla té |

*¿Si se me antoja
algún postre?*

Puedes comer:



- GELATINA
- FRUTA DE TEMPORADA
- VERDURA CON LIMÓN Y CHILE (JÍCAMA, PEPINO ZANAHORIA)
- YOGURT
- SEMILLAS O CACAHUATES

Importante: Evita el consumo de comida chatarra



CÁRITAS

*ARQUIDIÓCESIS DE
MÉXICO I. A. P*

#yomequedoencasa