

# REFUERZA TU sistema inmunológico


**Una nutrición adecuada y una alimentación sana**

son esenciales para mantener una salud óptima, reforzar tu sistema inmunológico y prevenir enfermedades transmisibles y no transmisibles.

**Para lograrlo:**



**Cuidados EN CASA**



**Consume verduras, leguminosas, frutas, nueces y semillas, lácteos y carnes.** Prioriza alimentos ricos en minerales como hierro, zinc, cobre, selenio y magnesio. Y en vitaminas como A, B6, B12, C, D, E y ácido fólico.

**Reduce el consumo de sal, azúcar y grasas.**

**Evita los productos ultraprocesados.**

