



Tips para aumentar las defensas

Nuestro sistema inmunológico es el encargado de proteger a nuestro cuerpo de posibles enfermedades que se puedan presentar, **te compartimos algunos tips** que pueden ayudarte a aumentar las defensas naturales de tu cuerpo:



Aumenta el consumo de lácteos, los cuales te proporcionarán vitamina D.



Consume al menos 5 porciones diarias de frutas y verduras.



Procura aumentar el consumo de legumbres, también son un gran alimento para nuestro sistema inmunológico, éstas nos proporcionan hierro y proteínas.



Procura consumir productos integrales eligiendo cereales, semillas y granos.



Bebe mucha agua para mantenerte hidratado, toma al menos 2 litros de agua al día.



Es recomendable que consumas más alimentos naturales, en lugar de galletas, frituras o gaseosas.

Cuida tu alimentación, cuida tu cuerpo y sigue las recomendaciones de las autoridades de salud de nuestro país. Juntos podemos salir adelante.

En la EPS S.O.S te queremos bien.