



Gobierno del
Estado de Sonora

Servicios de
Salud de Sonora

Coordinación de Servicios de Salud y
Proyectos Estratégicos
Dirección General de Promoción a la Salud
y Prevención de Enfermedades
Dirección de Promoción de la Salud

RECOMENDACIONES DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE DURANTE LA CONTINGENCIA POR COVID-19



covid19.saludsonora.gob.mx

CORONAVIRUS
(COVID-19) **SALUD SONORA**

INFÓRMATE EN:   @SSaludSonora



SONORA



Recomendaciones de alimentación saludable durante la contingencia por COVID-19

La nutrición saludable es imprescindible para tener una buena calidad de vida, prevenir enfermedades y mejorar nuestra respuesta a distintos desafíos de salud en situaciones de estrés, o escenarios en los que nuestra salud se ve comprometida como en diversos padecimientos, además apoya la recuperación en caso de enfermar.

Actualmente, vivimos una emergencia sanitaria causada por el virus SARS-CoV-2, que provoca la enfermedad COVID-19, la cual se ha evidenciado que se agrava al presentar comorbilidades relacionadas con la alimentación. Uno de los principales problemas de salud que afectan a la población a nivel mundial, son las enfermedades crónicas no transmisibles como son: sobrepeso-obesidad, diabetes tipo 2, hipertensión, entre otras.

Dichos padecimientos, al no ser tratados a tiempo o de manera adecuada, someten al cuerpo a un estrés metabólico, que impide su correcto funcionamiento, provocando así irregularidades y afecciones en órganos vitales y en el desempeño total del sistema inmune.

Es aquí en donde resulta importante llevar a cabo acciones individuales, familiares y comunitarias que se fundamenten en la creación de estilos de vida saludables y el empoderamiento de la salud, así como acciones que ayuden al bienestar físico y social, ejemplos claros de estos son la actividad física y la alimentación saludable, hábitos que ayudan al fortalecimiento del sistema inmune.

Existen numerosas guías de alimentación que nos pueden ayudar a alimentarnos de manera adecuada, dependiendo del país o región en donde nos encontremos. En México existe el plato del bien comer, el cual está basado en los alimentos con mayor disponibilidad en el país, con la ayuda de este podemos llevar a cabo una alimentación completa, equilibrada, variada y adecuada a nuestras necesidades; y al prepararla de forma higiénica podemos aprovechar al máximo los nutrientes que ésta nos aporta.

Una alimentación saludable y balanceada puede ayudar a fortalecer el sistema inmune para resistir la infección por el virus SARS-CoV-2.





El plato del bien comer nos muestra cómo debe lucir nuestro plato diariamente y nos recomienda que debemos incluir al menos un alimento de cada grupo, siendo estos: frutas y verduras, cereales y tubérculos, leguminosas y alimentos de origen animal.

Al seguir estas recomendaciones podemos cubrir nuestra ingesta diaria recomendada de cada nutriente, **previniendo así deficiencias que puedan afectar nuestra salud**, además de limitar los alimentos altos en grasas o calorías que puedan propiciar el desarrollo de las enfermedades crónicas no transmisibles antes mencionadas.

Se sabe que, al no alimentarse sanamente ya sea, con una ingesta excesiva de alimentos altos en grasas, bajos en nutrientes o ambas condiciones (como es el caso de la comida chatarra), nuestro cuerpo no se encuentra preparado para responder ante amenazas como enfermedades o infecciones, lo cual puede dar como resultado una enfermedad larga y con complicaciones.

Existen diferentes nutrientes que contribuyen a que el sistema inmunológico tenga la capacidad suficiente para combatir enfermedades infecciosas, si nuestra alimentación no es la adecuada, el sistema inmune se debilita y puede verse comprometido su funcionamiento.

A continuación, se mostrarán varios nutrientes que nos ayudan a fortalecer el sistema inmunológico:

- **Probióticos:** son bacterias benéficas que viven en nuestro intestino, las cuales en conjunto forman la flora intestinal (microbiota), estas bacterias apoyan en el metabolismo de diferentes nutrientes y entre ellos fortalecen las defensas de nuestro organismo. El mejor alimento donde los podemos encontrar es el yogur, ya que debido a su proceso de fermentación contiene los microorganismos que ayudan en la barrera de nuestro sistema inmune.
- **Prebióticos:** siendo estos en su mayoría altos en fibra funcionan como nutrientes para el microbiota intestinal, algunas fuentes importantes de este tipo de nutrientes son: granos integrales, frutas y verduras como el plátano, cebolla, ajo y leguminosas como la soya.



- **Antioxidantes:** estos previenen el desarrollo de enfermedades degenerativas y el envejecimiento prematuro, los podemos encontrar en las verduras de color verde, como las verdolagas, espinacas y el brócoli, también algunas verduras de color rojo-naranja como el tomate, la zanahoria y los pimientos. Los té e infusiones naturales también son buena fuente de antioxidantes.
- **Omega 3:** este nutriente nos ayuda a evitar inflamación en nuestro organismo, se encuentra presente en pescados azules como el atún, la sardina y el bacalao, semillas de linaza, los cacahuates y las almendras, y en aceites de cocina como el de soya y el de canola.
- **Vitaminas y minerales:** aun cuando todos los componentes de estos dos grupos son importantes y necesarios para mantener una salud óptima, nos enfocaremos principalmente en los que nos ayudan a fortalecer nuestro sistema inmunológico como son:
 - **Vitamina A:** principalmente conocida por mejorar la visión, sin embargo, también es necesaria para el crecimiento, división celular, reproducción y para el sistema inmune, además ayuda al buen funcionamiento de órganos importantes como el corazón, pulmones y riñones.
Fuentes comunes: zanahoria, lácteos, huevos, vegetales de hoja verde, calabaza, pimiento rojo.
 - **Vitamina B6:** es esencial para el buen funcionamiento de las enzimas, además es importante para el desarrollo normal del cerebro, ya que ayuda a mantener de manera óptima el sistema inmunológico también es necesario para el sistema nervioso.
Fuentes comunes: chícharos, papa, atún.
 - **Vitamina C:** funciona principalmente como antioxidante pero además el cuerpo la necesita para formar vasos sanguíneos, cartílagos, para producir colágeno (proteína para la cicatrización de heridas), mejora la absorción del hierro y es vital para el funcionamiento del sistema inmune y el proceso de curación del cuerpo.
Fuentes comunes: frutas cítricas, brócoli, tomate, pimientos.



- **Vitamina D:** esta vitamina es necesaria para la formación y buen mantenimiento de los huesos, además es importante para el movimiento de los músculos y para que el sistema inmunológico pueda combatir con distintas amenazas.
Fuentes comunes: Huevos, pescado, champiñones, alimentos y jugos enriquecidos.
- **Vitamina E:** es un poderoso antioxidante, importante para la salud visual, así como sanguínea, el buen funcionamiento del cerebro y piel, el cuerpo la necesita para estimular el sistema inmunológico y también para el reproductor.
Fuentes comunes: vegetales de hoja verde, frutos secos y semillas.
- **Magnesio:** regula el sistema nervioso, la función de los músculos, los niveles de azúcar en sangre, además ayuda a formar proteínas, en la formación de la masa ósea y tiene además función inmunológica.
Fuentes comunes: aguacate, leguminosas, plátanos, pasas, espinacas, frutos secos, granos enteros, etc.
- **Hierro:** es necesario en el cuerpo para la producción de energía, para fabricar la hemoglobina, es importante para el crecimiento y desarrollo del cuerpo. Además, es importante para el sistema inmunológico y reproductor.
Fuentes comunes: leguminosas, huevos, carnes blancas y rojas, chícharos, frutos secos, mariscos, soja, etc.
- **Selenio:** conocido también como antioxidante, es un nutriente necesario para mantener al cuerpo sano, es importante para la reproducción, para proteger al cuerpo contra infecciones y para la correcta función de la glándula tiroidea.
Fuentes comunes: huevos, frutos secos, granos enteros, mariscos, carnes blancas y rojas y alimentos enriquecidos
- **Zinc:** ayuda al sistema inmunológico para combatir bacterias y virus que puedan atacar nuestro organismo, también es necesario para la fabricación de proteínas y para el crecimiento y desarrollo del cuerpo.
Fuentes comunes: leguminosas, carne de res, lácteos, carne de res, mariscos, cereales fortificados, granos enteros, etc.



El llevar una dieta variada que incluya frutas, verduras y granos integrales puede ayudarnos a obtener las vitaminas y minerales que necesitamos para mantenernos saludables y fuertes.

Recuerda, que es importante mantener una alimentación saludable, no solo durante la contingencia por COVID-19, sino también a largo plazo con el fin de prevenir futuras enfermedades como son las crónicas no transmisibles, apóyate en el “plato del bien comer” y consume alimentos que sean de temporada, de manera que estén disponibles en tu localidad y aproveches al máximo los nutrientes que estos te ofrecen.

Hábitos Saludables

Sumado a una adecuada alimentación, **la adopción de estilos de vida saludable, te ayudará a mantener de mejor manera tu estado de salud,** por lo que, es importante que siempre tengas en cuenta las siguientes recomendaciones, no solo durante la contingencia:



- **Procura mantener un peso saludable,** el cual puedes calcular fácilmente mediante el Índice de Masa Corporal (IMC) que oscila entre 18 y 24.9 kg/m², el tener un IMC saludable nos ayuda a evitar dificultades respiratorias y disminuir la fatiga. Si presentas un IMC superior o inferior, apóyate con un profesional de la salud y busca llevar a cabo un plan de alimentación de acuerdo con tus necesidades.

Índice de Masa Corporal (kg/m ²)	Categoría
Por debajo de 18.5	Bajo peso
18.5 a 24.9	Saludable
25.0 a 29.9	Sobrepeso
30 a 39.9	Obesidad

Mantente bien hidratado, cubriendo diariamente los requerimientos de agua. Especialmente en un clima caluroso característico de la región y aunque no sientas sed, es importante tomar entre 6 y 8 de vasos de agua natural al día para mantener la salud intestinal y reforzar las funciones del sistema inmune. La hidratación es un aspecto importante, especialmente si has presentado síntomas febriles; tomar agua en las cantidades recomendadas puede contribuir a mantenerse estable en su temperatura.

Recuerda que las bebidas azucaradas como sodas, jugos de caja y bebidas energizantes no son recomendables, evita consumirlos.





- **Sí has presentado síntomas respiratorios deberás restringir los alimentos considerados “irritantes”** como los condimentos, la cafeína, picante y los alimentos que son “punzocortantes” como las tostadas, así como alimentos que tengan huesos y espinas, ya que pueden provocar tos innecesaria y resequedad en las mucosas de la garganta, lo ideal es no consumirlos mientras nos encontramos enfermos.
- **El tiempo de comer es solo para eso**, evita comer realizando otras actividades como ver TV, usar el celular o aparatos electrónicos, come lentamente acompañado de preferencia de un familiar, y recuerda, no tienes que sentirte lleno sino saciado.
- **Come tranquilo**, cuando comas que ésa sea tu única actividad. Procura comer en compañía y de preferencia en familia. Disfruta tu comida y evita realizar otras actividades que interfieran con la percepción del hambre y la saciedad.
- **Mantente activo**, realizar actividad física con regularidad ayuda a mantener a nuestro cuerpo sano, con mayor flexibilidad y mejor rendimiento tanto mental como físico, hacer ejercicio ha demostrado mejorar el sistema respiratorio, así como la circulación y el buen funcionamiento del corazón. Se recomienda realizar actividad física diaria por al menos 30 minutos, siguiendo la recomendación de quedarse en casa, puedes utilizar artículos del hogar para esta actividad.

Factores de riesgo durante la contingencia por COVID-19

Como ya se mencionó anteriormente los estilos de vida pueden marcar la pauta en el proceso de salud-enfermedad de una persona o una comunidad, **por ello es de suma importancia que nuestros usos y costumbres estén encaminados en la búsqueda de la salud.** Es importante que, durante la contingencia por COVID-19, si una persona es sospechosa o un caso confirmado de la enfermedad, de manera inmediata deba interrumpir su práctica para no deteriorar aún más su estado de salud.

A continuación, se hace mención de sólo dos acciones que ponen en gran peligro la salud de una persona en cualquier momento de su vida:

✘ **Fumar**, el humo del tabaco genera inflamación en los bronquios y puede hacer que la enfermedad se complique aún más.



✘ **El consumo de bebidas alcohólicas** debilita el sistema inmunitario y, por consiguiente, reduce la capacidad para hacer frente a las enfermedades infecciosas.



Procura seguir estas recomendaciones estés o no dentro de los grupos de riesgo de desarrollar complicaciones que ponen en riesgo la vida, como personas con exceso de peso, diabetes mellitus o hipertensión arterial o enfermedades del corazón. Los cambios que se mencionaron son importantes y necesarios para mantener un estilo y calidad de vida saludable a largo plazo.

Recomendaciones saludables

Las decisiones que tomamos en el día a día en cuanto a nuestra alimentación y la actividad física tienen un impacto en nuestra salud. Llevar un estilo de vida saludable nos ayuda a prevenir o retrasar enfermedades crónicas a largo plazo, además de mejorar nuestra respuesta ante enfermedades infecciosas como es el caso de la enfermedad causada por el virus SARS-CoV-2.

Por lo anterior, ponemos a tu disposición algunas recomendaciones que ayuden a fortalecer su sistema inmune a través de una alimentación saludable y el consumo de alimentos, frutas o verduras disponibles durante la temporada.

Anexo 1. Recomendaciones para mejorar tu alimentación durante la contingencia por COVID-19.

Durante la contingencia COVID-19 es importante tomar en cuenta los factores que pueden alterar nuestra ingesta de alimentos, por lo que te dejamos las siguientes recomendaciones.

CORONAVIRUS
(COVID-19) SALUD SONORA

RECOMENDACIONES PARA
MEJORAR TU alimentación
Durante la contingencia por COVID-19

<p>Come lo suficiente:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ni de más ni de menos• De acuerdo con tus necesidades• No tienes que sentirte lleno, sino satisfecho.	<p>Disfruta tu comida, evita realizar otras actividades que interfieran con tu sensación de hambre y saciedad.</p>	<p>Come tranquilo, al hacerlo que sea tu única actividad y en compañía de tu familia.</p>
---	---	--

#QuédateEnCasa

INFÓRMATE EN:
 @SSaludSonora

Secretaría de Salud Pública

Asociación de Salud

SONORA

SONORA



Anexo 2. Ante la contingencia por COVID-19 renueva tus hábitos saludables

Prepara a tu cuerpo para enfrentar enfermedades mejorando tus hábitos diarios como los mencionados a continuación.

Ante la contingencia por COVID-19

RENUEVA TUS *hábitos*

CORONAVIRUS
(COVID-19) **SALUD SONORA**

Adquiere **Estilos de vida saludables**

Que te ayuden a mantener un estado de salud óptimo para **combatir enfermedades.**



Realizando actividad física



Tomando suficiente agua de 6 a 8 vasos al día



Cuidando tu alimentación



Manteniendo un peso saludable

#QuédateEnCasa

INFÓRMATE EN:
@SSaludSonora



Secretaría de Salud Pública



SONORA

Anexo 3. Que la prevención sea tu mejor aliado

Una forma de contar con un sistema inmunológico saludable es evitando el consumo de bebidas alcohólicas, tabaco y alimentos altos en grasas y azúcares. Mantén un estilo de vida saludable, esto te traerá beneficios a largo plazo, previniendo enfermedades y complicaciones, mejorando así tu calidad de vida.

CORONAVIRUS
(COVID-19) **SALUD SONORA**

INFÓRMATE EN: @SSaludSonora
 covid19.saludsonora.gob.mx

Durante la contingencia por COVID-19

Que la prevención sea tu mejor aliado

✓ Procura

- Mantenerte activo**
- Comer sano y tranquilo**
- Estar bien hidratado**
- Consumo de calorías acorde a tus necesidades**

✗ Evita

- Comida chatarra**
- Fumar**
- Bebidas alcohólicas**

¡Fortalece tu sistema inmune!

SALUD SECRETARÍA DE SALUD

Gobierno del Estado de Sonora | Secretaría de Salud Pública

SONORA



Anexo 4. Que tu mejor opción sea una buena alimentación

Al alimentarte de manera saludable obtendrás vitaminas y minerales necesarios para que tu cuerpo funcione de manera óptima, esto ayudará a mantener tu sistema inmunológico fuerte y capaz de enfrentar todo tipo de enfermedades.

CORONAVIRUS
(COVID-19) **SALUD SONORA**

INFÓRMATE EN: @SSaludSonora
 [covid19.saludsonora.gob.mx](https://www.covid19.saludsonora.gob.mx)

Durante la contingencia por COVID-19
Que tu mejor opción sea una buena alimentación

Hierro y zinc

Omega 3

Vitaminas A, C, D

Prebióticos y probióticos

Antioxidantes

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

Gobierno del Estado de Sonora | Secretaría de Salud Pública

Promoción de la Salud

SONORA



Recomendaciones para mejorar el sistema inmunológico

La función principal del sistema inmunológico es prevenir o limitar infecciones, proteger nuestro cuerpo de “invasores” como lo son virus, bacterias, hongos o bien, toxinas. El mantener nuestro sistema inmune fuerte hace enfrente de mejor manera las amenazas a la salud.

Anexo 5. Nutre a tu sistema inmune

Hay una gran cantidad de alimentos que te pueden ayudar a mejorar tu sistema inmune y poder responder mejor ante una enfermedad.

Recomendaciones durante la contingencia por COVID-19

CORONAVIRUS
(COVID-19) **SALUD SONORA**

NUTRE A TU
sistema inmune

Incluye en tu dieta diaria estos nutrientes:

Próbioticos Yogur sin azúcar, productos lácteos fermentados.	Antioxidantes Brócoli, acelgas, espinaca, zanahoria, naranja y toronja.	Omega 3 Atún, sardinas, yema de huevo, aceite de soya y canola.
--	---	---

#QuédateEnCasa

INFÓRMATE EN:
@SSaludSonora



Secretaría
de Salud Pública



SONORA



Anexo 6. Beneficios del consumo de antioxidantes

Además de reforzar nuestro sistema inmunológico, los antioxidantes presentan numerosos beneficios en nuestro cuerpo, no olvides agregarlos a tu dieta diaria.

Beneficios del **CONSUMO DE ANTIOXIDANTES** En una dieta balanceada

CORONAVIRUS
(COVID-19) **SALUD SONORA**



¿Dónde se encuentran? En las vitaminas A, C, E, Selenio y Zinc.

#QuédateEnCasa

INFÓRMATE EN:
@SSaludSonora



SONORA



Anexo 7. Snacks saludables para el verano

Durante el verano podemos preparar diferentes postres refrescantes y nutritivos, con diferentes combinaciones y obtener así más vitaminas y minerales, que pueden disfrutar todos los miembros de la familia.

CORONAVIRUS
(COVID-19) **SALUD SONORA**
#QuédateEnCasa

Durante la contingencia por COVID-19, aumenta tu
CONSUMO DE ANTIOXIDANTES

Una buena opción para el verano, son las
Paletas de Fruta Natural,
Que son ricas en antioxidantes.

Utiliza frutas de temporada y accesibles, así aprovechas al máximo sus nutrientes.

INFÓRMATE EN: @SSaludSonora

Secretaría de Salud Pública

SONORA



DURANTE LA CONTINGENCIA POR **CORONAVIRUS**
(COVID-19) **SALUD SONORA**
REFUERZA TU **SISTEMA INMUNE**



¿Tienes calor?

Prueba estas paletas de yogur agregándoles frutas y el cereal de tu preferencia.

#QuédateEnCasa

INFÓRMATE EN:
  @SSaludSonora



Secretaría
de Salud Pública



SONORA



Recetas saludables para mejorar el sistema inmune

Una gran variedad de alimentos ayuda a mantener fuerte nuestro sistema inmunológico, se pueden realizar varias combinaciones de estos para aprovechar diferentes nutrientes y tener una alimentación más rica. A continuación, se mostrarán algunas de las diferentes opciones.

Anexo 8. Desayunos saludables

Hay diferentes opciones de desayunos que nos proveen de las vitaminas y minerales que fortalecen nuestro sistema inmune.

DESAYUNOS SALUDABLES

QUE AYUDAN A FORTALECER EL SISTEMA INMUNE

CORONAVIRUS
(COVID-19) **SALUD SONORA**

Una dieta variada en frutas, verduras y granos integrales nos ayuda a obtener las vitaminas y minerales que necesitamos para mantenernos saludables y fuertes.		Huevo estrellado con acelgas y pan tostado 310 kcal.
		Yogur y granola sin azúcar, acompañado de fruta de temporada 340 kcal.

#QuédateEnCasa

INFÓRMATE EN:
@SSaludSonora



SONORA



Anexo 10. Alimentos para el sistema inmune

Existen varios alimentos que fortalecen el sistema inmune, si no sabes que cocinar, que sea saludable y delicioso. Te dejamos las siguientes opciones ricas en vitaminas, minerales y antioxidantes que nos ayudan a combatir enfermedades.

ALIMENTOS QUE AYUDAN A FORTALECER EL SISTEMA INMUNE

CORONAVIRUS
(COVID-19) **SALUD SONORA**



Pollo con brócoli y zanahoria, acompañado de arroz rojo y consomé de verduras. 325 kcal.

Pescado empapelado con espinaca y tomate, acompañado de ensalada de papa. 425 kcal.

Recuerda incluir alimentos ricos en antioxidantes y en OMEGA 3.

#QuédateEnCasa

INFÓRMATE EN:
@SSaludSonora



Secretaría
de Salud Pública



SONORA



Anexo 11. No te olvides de alimentar a tu flora intestinal

Los alimentos altos en fibra además de mejorar los procesos digestivos nos ayudan a nutrir nuestra flora intestinal.

No te olvides de alimentar a tu

Flora Intestinal

CORONAVIRUS
(COVID-19) **SALUD SONORA**

Consume alimentos **ricos en fibra,** que sirve de nutriente para nuestra flora intestinal combatiendo así todo tipo de enfermedades.

#QuédateEnCasa

INFÓRMATE EN:
@SSaludSonora

Secretaría de Salud Pública

Salud

SONORA

Vitaminas que fortalecen nuestro sistema inmune

Existen un gran número de vitaminas y minerales, cada uno tiene funciones importantes en nuestro organismo por lo que debemos de tener una alimentación variada y poder obtenerlos todos. En esta sección puedes aprender un poco de ellas.

Anexo 12. Beneficios de la vitamina C

Sabemos que la vitamina C es recomendable para prevenir enfermedades, conoce un poco más sobre sus beneficios y en que alimentos puedes obtenerla.

CORONAVIRUS
(COVID-19) **SALUD SONORA**

INFÓRMATE EN: @SSaludSonora
[covid19.saludsonora.gob.mx](https://www.saludsonora.gob.mx/covid19)

BENEFICIOS DE LA VITAMINA C

Se encuentra principalmente en frutas y verduras, siendo los cítricos los de mayor concentración.

- ✓ **Antioxidante**
Favorece la cicatrización de tejidos, y trabaja en conjunto con el hierro.
- ✓ **Fortalece**
Su presencia en el cuerpo ayuda a mantener el sistema inmunológico trabajando correctamente.
- C Fuente común:**
 - Cítricos
 - Melón
 - Fresas
 - Tomate
 - Pimientos (al menos 2 por día)

SALUD SECRETARÍA DE SALUD

Gobierno del Estado de Sonora | Secretaría de Salud Pública

Promoción de la Salud

SONORA



Anexo 13. Vitamina A esencial en tu dieta

¿Sabías que... además de mejorar nuestra visión, la vitamina A también fortalece nuestro sistema inmune? No olvides consumir diferentes alimentos que la contengan haciendo tu dieta, más completa y saludable.

CORONAVIRUS
(COVID-19) **SALUD SONORA**

INFÓRMATE EN: @SSaludSonora
 covid19.saludsonora.gob.mx

En la prevención y lucha contra el COVID-19
**LA VITAMINA “A”
ES ESCENCIAL EN
TU DIETA**

Alimentos ricos en Vitamina A

- Origen animal
- Lácteos
- Frutas
- Vegetales

- Res, pollo, pescado, hígado, huevos.
- Leche, mantequilla, queso.
- Melón, papaya, mango.
- Espinaca, zanahoria, brócoli, repollo.

Conocida por sus beneficios a la vista, pero también **indispensable** para el correcto funcionamiento del **sistema inmunológico**.

SALUD SECRETARÍA DE SALUD

Gobierno del Estado de Sonora | Secretaría de Salud Pública

Promoción de la Salud

SONORA



Anexo 14. Los beneficios de la vitamina D

La vitamina D tiene múltiples beneficios hacia la salud, desde nuestro sistema óseo hasta el inmunológico, la puedes obtener de diferentes fuentes.

CORONAVIRUS
(COVID-19) **SALUD SONORA**

INFÓRMATE EN: @SSaludSonora
 [covid19.saludsonora.gob.mx](https://www.covid19.saludsonora.gob.mx)

EL PODER DE LA VITAMINA “D”

Durante la contingencia por COVID-19, la vitamina D brinda grandes beneficios a nuestro cuerpo.

Beneficios

- Disminuye el riesgo de contraer infecciones respiratorias.
- Protege contra infecciones generales e inflamación.
- Ayuda a mejorar el sistema inmunológico.
- Fortalece la estructura ósea.
- Mejora el estado de ánimo.

¿Dónde obtenerla?

La vitamina D (en especial D3) se obtiene a través de tres fuentes:

- Luz Solar (90%)
- Alimentación (10%)
- Suplementación vía oral (la que el médico le indique)



SALUD SECRETARÍA DE SALUD

Gobierno del Estado de Sonora | Secretaría de Salud Pública

SONORA



Anexo 15. Baños de sol, la mejor fuente de vitamina D

La vitamina D es tan fácil de obtener como tomar el sol, recuerda solo hacerlo por la mañana o por la tarde, aprovecha mientras trabajas en el jardín o haces la limpieza. No olvides usar protector solar.

CORONAVIRUS
(COVID-19) **SALUD SONORA**

INFÓRMATE EN: @SSaludSonora
 covid19.saludsonora.gob.mx

Debe ser nuestra primera opción, al ser la fuente más importante

Baños de sol, beneficio contra el COVID-19

Al exponer nuestra piel a los rayos buenos del sol (UVB), nuestro cuerpo es capaz de obtener **vitamina D** en grandes cantidades.

¿Cómo realizar los baños de sol de forma segura?
Para nuestro estado se recomienda:

- Al menos 15 minutos de sol** diariamente, ya sea al lado de una ventana o al realizar alguna actividad esencial fuera de casa.
- Escoge un horario amigable**
Entre las 6:00 a 8:00 y de 18:00 a 19:00
- No exceder la exposición al sol** o llevar protector solar para colocar después de los 15 minutos.

#QuédateEnCasa

SALUD SECRETARÍA DE SALUD

Gobierno del Estado de Sonora | Secretaría de Salud Pública

Promoción de la Salud

SONORA

Anexo 16. Alimentación y suplementación de Vitamina D.

Aun cuando la fuente principal de Vitamina D son los rayos buenos del sol (UVB), complementa su consumo con los alimentos para obtener más beneficios.

Si tienes duda sobre si tu consumo de vitamina D es el adecuado, pregunta a tu médico, él te indicará si presentas alguna deficiencia por esta vitamina y en dado caso te dirá como tomarla. No te automediques.

CORONAVIRUS
(COVID-19) **SALUD SONORA**

INFÓRMATE EN: @SSaludSonora
 [covid19.saludsonora.gob.mx](https://www.saludsonora.gob.mx/covid19)

LA VITAMINA “D”

ALIMENTACIÓN Y SUPLEMENTACIÓN

Si tu exposición solar es baja...

Cuida tu alimentación, consume productos que sean ricos en vitamina D como: pescados grasos, atún, sardinas, huevo entero, cereales y champiñones.

Los suplementos no deben utilizarse como sustitutos de una dieta variada y equilibrada, pero pueden ser un buen aliado durante estos días de COVID-19.

Recuerda:

- La mejor opción es la exposición segura al sol y alimentación.
- La suplementación vía oral tiene efectos protectores contra las infecciones respiratorias.

Cuidado

- Padecer obesidad puede influir a una baja absorción de la Vitamina D.
- No te automediques, la dosis será la que el médico indique.

¡Una buena alimentación fortalece tu sistema inmune y te hace menos propenso a enfermedades respiratorias!

SALUD SECRETARÍA DE SALUD

Gobierno del Estado de Sonora | Secretaría de Salud Pública

SONORA



REFERENCIAS

- Atención y recomendaciones de alimentación y nutrición en COVID-19. México. Conexión Nutrición. Suplemento 2. 2020.
- Branka, L. et al. 2017. Las dimensiones económicas de las enfermedades no transmisibles en América Latina y el Caribe. *Organización Panamericana de Salud*. Washington D.C.
- Carr AC, Maggini S. Vitamin C and Immune Function. *Nutrients* [Internet]. 2017 Nov 3;9(11). Available from: <http://dx.doi.org/10.3390/nu9111211>.
- Córdova. J. et al. 2008. Las enfermedades crónicas no transmisibles en México: sinopsis epidemiológica y prevención integral. *Salud Pública de México*, 50(5), 419-427.
- Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios Básicos De Salud. Promoción Y Educación Para La Salud En Materia Alimentaria. Criterios Para Brindar Orientación.
- Stahre M, Roeber J, Kanny D, Brewer RD, Zhang X. [Contribution of excessive alcohol consumption to deaths and years of potential life lost in the United States](#). *Prev Chronic Dis* 2014;11:130293.
- El alcohol y la COVID-19: lo que debe saber. 2020. Organización Mundial de Salud.
- Vitamins and minerals chart. 2020. Food and Drug Administration