

# La mejor defensa ante el COVID-19 es nuestro sistema inmune



**Pasar al menos 30 min. al sol cada día con ropa clara para producir vitamina D.**



**Consume alimentos ricos en fibra:** un componente muy importante que interviene en la función del sistema inmunitario promoviendo el crecimiento de tu flora bacteriana



**Puedes elegir alimentos con probióticos:** es decir, bacterias con diversos efectos benéficos sobre el sistema inmune. Los encuentras en algunos yogures



**Evita el alcohol, el azúcar y la comida procesada como empacados, comida rápida, frituras**

**NUNCA BAJES LA GUARDIA** 