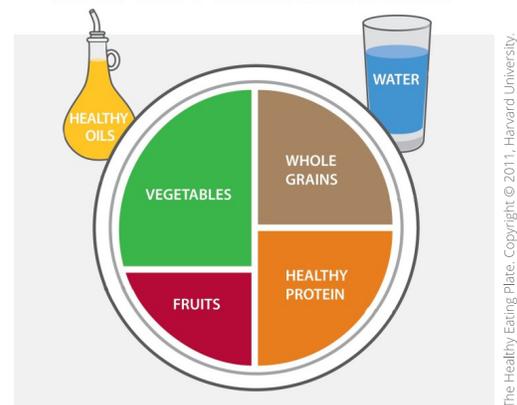


# Curación a Través de la Nutrición

## Alta Proteína



Sin una nutrición adecuada, su cuerpo no se puede curar. La proteína proporciona los componentes básicos que su cuerpo necesita para:

- 1 Proteger el tejido sano
- 2 Curar el tejido dañado
- 3 Luchar contra la infección

### COMA SUFICIENTE DURANTE TODO EL DÍA

Coma 3 comidas al día y asegúrese de que el 25% de su plato sea proteína en cada comida

Coma al menos 1 bocadillo que contenga proteínas cada día

### VITAMINAS

Tome una multivitamina con minerales a diario para obtener todos los micronutrientes que su cuerpo necesita

## FUENTES DE PROTEÍNA



### PROTEÍNA ANIMAL

carne, puerco, pollo, pavo, pescado, huevos, queso, yogur

### PROTEÍNA VEGETAL

frutos secos, mantequilla de nueces, semillas, frijoles, lentejas, soja, tofu



### CONSEJOS PARA AGREGAR PROTEÍNAS A LAS COMIDAS

- Agregue nueces o semillas a las ensaladas
- Agregue huevos o yogur al desayuno
- Haga las sopas con frijoles o lentejas
- Pruebe la pasta de lentejas

### CONSEJOS PARA AGREGAR PROTEÍNAS A LOS BOCADILLOS

- 1/4 taza de frutos secos variados
- Unte mantequilla de cacahuate o de almendra al apio, manzanas, o pan tostado
- Coma el hummus con vegetales
- Coma queso en barritas con tomatitos cherry