



Qué
comer
y que
evitar
cuando
estás
enfermo



Enfermarnos es más común
de lo que creemos,
el 30% de los mexicanos
se enferma al menos
una vez al año.

Lo importante es saber que hay
muchas formas de mejorar
y curarnos de manera
natural y eficaz. Te mostramos
qué alimentos deberías y no
deberías consumir **para aliviar**
los síntomas una vez que ya
estás enfermo.





Dolor de garganta

Mejores alimentos:

Combina té de menta tibio con miel de manuka, que ayudan como analgésico y anestésico para los síntomas.

Incluye comidas suaves y cremosas como:

crema de verduras, puré de papa, yogur, huevos revueltos o natillas.

Evita:

Líquidos calientes o duros para tragar, como papas fritas, nueces o granola.

Los jugos de frutas crudas como jugo de naranja, uva o limonada, pueden irritar la garganta.



Estreñimiento

Mejores alimentos:

cereales completos o integrales, nueces y semillas, frijoles, avena, brócoli, manzanas, peras y al menos de 6 a 8 vasos de agua al día.

Evita:

Chocolate, lácteos, suplementos de hierro, medicamentos para el dolor y la depresión, puesto que pueden generar más constipación.



Congestión nasal

Mejores alimentos:

Leche dorada que incluya cúrcuma, por su efecto antiinflamatorio.

Coloca dos cucharadas de leche de coco en una olla
agrega:

1 cucharada de cúrcuma,
1 cucharada de jengibre,
una pizca de pimienta negra
y miel, lleva a fuego lento,
permite reposar por 10 min
y sirva tibio.

Evita:

Lácteos, comidas picantes
y azúcar, ya que provocan
más mucosa y agravan los
síntomas.



Dolor de cuerpo o muscular

Mejores alimentos:

alimentos ricos en magnesio y calcio, como semillas, plátanos, frijoles, verduras de hojas verdes y aguacate.

Calcio:

salmón, yogur, verduras de hojas verdes y jugo fortificado pueden aliviar el dolor como calambres o tensión.

Evita:

Cualquier sustancia o alimento que te deshidrate como el alcohol y la cafeína.



Dolor de cabeza

Mejores alimentos:

La hidratación es la clave, cuando presentes dolores bebe uno o dos vasos de agua y espera 20 min para ver si te sientes mejor.

Durante el día incluye bebidas y agua para evitar dolor y deshidratación.

Evita:

Sustitutos de azúcar o edulcorantes, quesos de maduración que contengan tiramina como queso azul o tilton, chocolate, vino tinto, embutidos y frutos secos, ya que su metabolismo y acción son desencadenantes de dolor.



**Para conocer más
te invitamos a
visitar nuestro tip**

**<<Crea comidas
que curan>>**

**donde te mostramos
los alimentos más
comunes para
prevenir y aliviarnos
de cualquier
enfermedad.**

