



Retorno Responsable *¡Juntos nos cuidamos!*

Beneficios de una alimentación saludable ante COVID-19



Una alimentación saludable te permite prevenir, combatir y recuperarte de COVID-19.

Para tener una alimentación saludable procura:



1. Incluir alimentos variados, abundantes frutas y verduras frescas y de temporada.



2. Reducir el consumo de sal, grasas y aceites, y evitar los alimentos ultraprocesados.



3. Mantener una buena hidratación bebiendo suficiente agua natural.

#CuidarseEsDeHalconesUV

Mantente informado en:

www.uv.mx/plandecontingencia



Universidad Veracruzana