

Aléjate del estrés

El estrés hace débil tu sistema inmune.

Para bajar el estrés:

- Duerme 7 u 8 horas por noche.
- Bebe de 8 a 10 vasos de agua todos los días.
- Trata de hacer yoga y meditación.
- Come menos alimentos grasosos o fritos.

Mis metas saludables:



**We offer care for the whole family
& we never turn anyone away.**

Bronx

Bronx Health Center
975 Westchester Avenue ■ (718) 320-4466
Tremont Health Center
4215 Third Avenue, 2nd FL ■ (718) 294-5891

Brooklyn

Dr. Betty Shabazz Health Center
999 Blake Avenue ■ (718) 277-8303
Caribbean House Health Center
1167 Nostrand Avenue ■ (718) 778-0198
CABS Health Center
94-98 Manhattan Avenue ■ (718) 388-0390

Manhattan

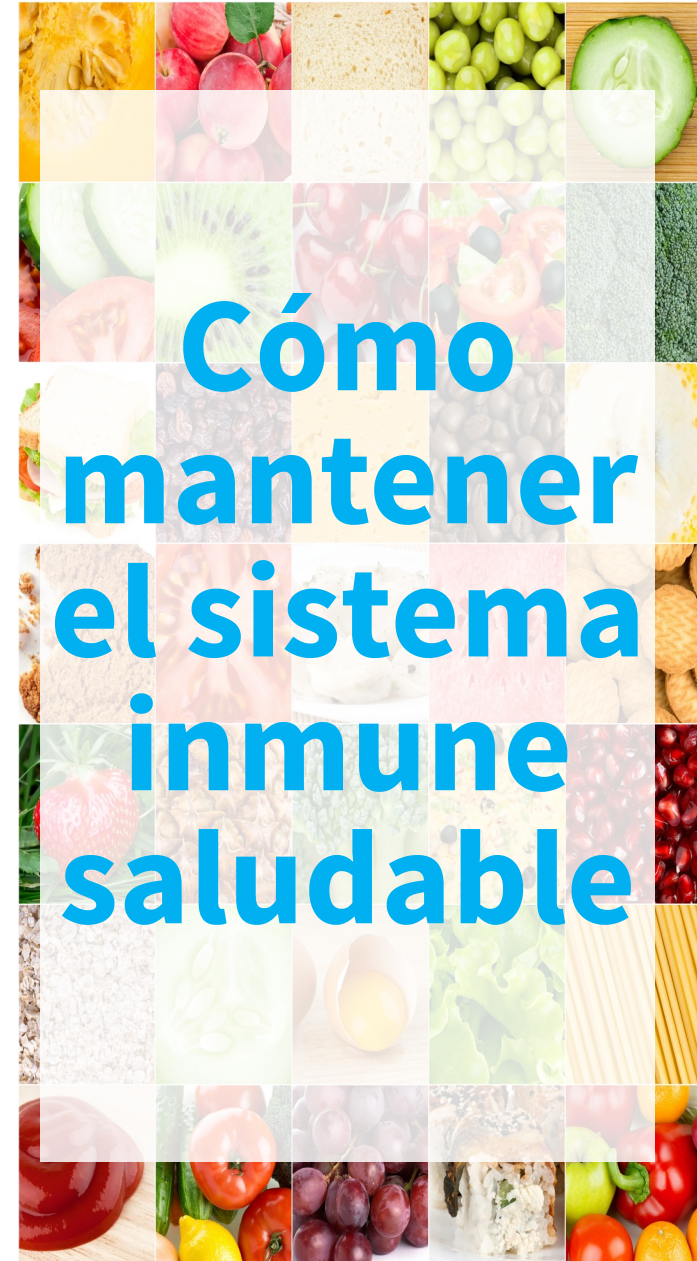
Catherine M. Abate Health Center
150 Essex Street ■ (212) 477-1120
Helen B. Atkinson Health Center
81 West 115th Street ■ (212) 426-0088
Community League Health Center
511 West 157th Street ■ (212) 781-7979

Queens

Queens Health Center
97-04 Sutphin Boulevard ■ (718) 657-7088
Long Island City Health Center
36-11 21st Street ■ (718) 482-7772
Family Health Center
90-04 161st Street, 5th FL ■ (718) 523-2123

(866) 246-8259

www.chnny.org



¡Come saludable para tu sistema inmune!

Tu sistema inmune es la parte del cuerpo que combate gérmenes y enfermedades. El comer saludable puede ayudar a que tu sistema inmune sea mas fuerte.

Asegúrate de comer:

Proteínas. Come carne, pollo, huevos, tofu, legumbres, frutos secos y pescado (no frito).



Granos. Come arroz integral, pasta integral, avena o cereales simples como Cheerios.



Vegetales. Come remolacha, espinaca, pimiento, brócoli, zanahoria y calabaza.



Frutas. Come bananas, manzanas, peras y sandía. Prueba los frutos secos como las pasas.



Lácteos. Come yogurt, leche y queso descremados o bajos en grasa. Prueba los licuados y batidos de leche o yogurt.



Líquido. Bebe de 8 a 10 vasos de agua todos los días. Trate de beber menos bebidas dulces como la soda o jugo.



¿Qué alimentos debo comer más?

Algunos alimentos ayudan mucho a que el cuerpo combata las enfermedades.

Prueba:

Yogurt bajo en grasa.



Vegetales y frutas con mucha vitamina C como frutos del bosque, naranja, pimiento, tomate y papa con cáscara.

Alimentos con grasas saludables como nueces, aceite de oliva, pescado, semillas de chía, de lino o de calabaza.

¿Qué son los suplementos?

Los **suplementos** son pastillas que dan al cuerpo más nutrientes y ayudan a que tu sistema inmune sea fuerte.



Prueba los multivitamínicos.

Tienen muchos nutrientes que te mantienen saludable.

¿Qué alimentos debo evitar comer?

Algunos alimentos causan la inflamación. La inflamación hace mas difícil que el cuerpo combata enfermedades.

Trate de evitar:

Cafeína como el café y la soda.
Alimentos fritos o grasosos.

Alcohol, tabaco u otras drogas.

Edulcorantes artificiales como Equal y Splenda.

Alimentos dulces como torta y los caramelos.

