

## Ejemplo de Plato Saludable Amazónico (para trabajadores)

- **Proteína**

### Pescado amazónico a la plancha

(paiche, gamitana o boquichico)

➡ Aporta proteínas de alta calidad que fortalecen el sistema inmunológico.

- **Carbohidrato saludable**

### Yuca sancochada

➡ Fuente de energía sostenida para la jornada laboral.

- **Verduras (½ del plato)**

### Ensalada de lechuga, tomate, pepino y zanahoria

Aportan vitaminas, minerales y fibra.

- **Grasa saludable**

Palta o un chorrito de aceite vegetal

➡ Ayuda a la absorción de vitaminas.

- **Bebida**

### Refresco natural de camu camu sin azúcar

➡ Alto contenido de vitamina C, refuerza las defensas.

*Comer bien no es solo nutrición, es prevención en el trabajo.*



UNAP

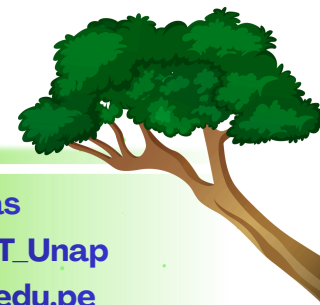
COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO



SALUD OCUPACIONAL



*"La Amazonia en tu plato  
: más defensas para el  
trabajo"*



Jr. Pevas N° 551, Iquitos, Maynas



Salud\_Ocupacional\_Sso\_Del\_CSST\_Unap



Seguridadysalud@unapiquitos.edu.pe

## ALIMENTOS AMAZÓNICOS QUE REFUERZAN TUS DEFENSAS

La Amazonía nos brinda alimentos ricos en vitaminas, minerales y antioxidantes naturales que protegen las vías respiratorias y refuerzan las defensas. Incluirlos en la alimentación diaria contribuye a mantener la salud, reducir el ausentismo laboral y trabajar con mayor bienestar.

A CONTINUACION TE LO PRESENTAMOS :

- **Vitamina C**

Cítricos, camu camu, papaya

→ Fortalece defensas

- **Vitamina A**

Zanahoria, zapallo, mango, espinaca

→ Protege vías respiratorias

- **Zinc**

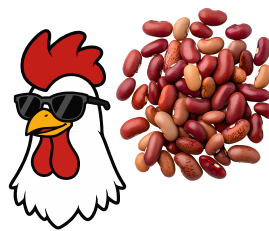
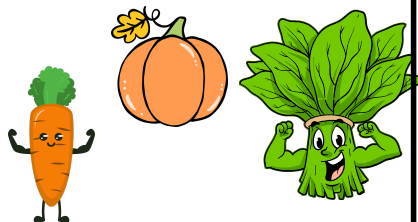
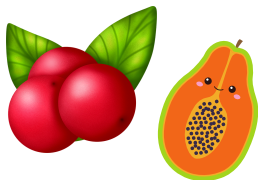
Pescado, huevo, menestras

→ Ayuda a combatir infecciones

- **Proteínas**

Pescado, pollo, huevo, menestras

→ Forman anticuerpos



## ALIMENTOS NATURALES QUE APOYAN LAS DEFENSAS:

- **Ajo:** efecto antimicrobiano
- **Kion (jengibre):** antiinflamatorio y expectorante
- **Cebolla:** ayuda a despejar las vías respiratorias
- **Miel (solo adultos):** calma la garganta y la tos

## HÁBITOS SALUDABLES EN TEMPORADA DE LLUVIAS:

- Consumir sopas y caldos calientes
- Lavar bien frutas y verduras
- Comer en horarios regulares
- Evitar saltarse comidas

## HIDRATACIÓN SEGURA:

- Beber agua hervida o tratada
- Mantener una botella personal
- Aumentar líquidos si hay fiebre o tos