

Ejemplo de Plato Saludable Amazónico (para trabajadores)



UNAP

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO



SALUD OCUPACIONAL



"La Amazonía en tu plato : más defensas para el trabajo"



Jr. Pevas N° 551, Iquitos, Maynas



Salud_Ocupacional_Sso_Del_CSST_Unap



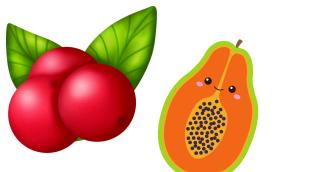
Seguridadysalud@unapiquitos.edu.pe

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 :

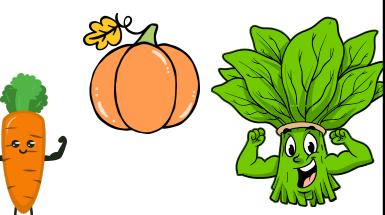
- **Vitamina C**



Cítricos, camu camu, papaya

→ Fortalece defensas

- **Vitamina A**

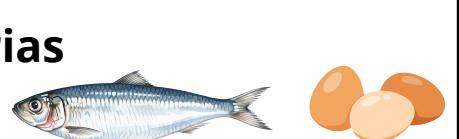


Zanahoria, zapallo, mango,

espinaca

→ Protege vías respiratorias

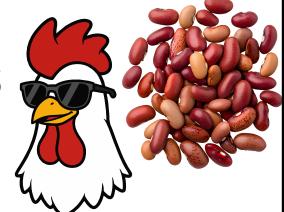
- **Zinc**



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**