

## TIPS DE SALUD

### El Café

#### EL CAFÉ, BENEFICIOSO PARA EL SER HUMANO.

- Nos llena de energía
- Mejora el asma y las alergias
- Previene la formación de cálculos
- Reduce el dolor de cabeza
- Evita coágulos sanguíneos
- Ayuda a estar alerta y concentrarte
- Disminuye la depresión

Si tienes buena salud, puedes beber una cantidad moderada de tres o cuatro tazas ( de 235ml) diarias de café. Pero no lo tomes después de las 6 de la tarde si quieres dormir bien en la noche.



Contáctenos al

**619-6161** Opción 1

y visite nuestra página web

[www.clinicainternacional.com.pe](http://www.clinicainternacional.com.pe)

## TIPS DE SALUD

### Nutrición en el trabajo

#### APRENDA A ALIMENTARSE BIEN EN HORARIO DE OFICINA

En los últimos años, la alimentación en horario de oficina se ha convertido en uno de los principales problemas para el empleado. Ya sea por dejadez, bajo presupuesto y/o falta de tiempo, la mala nutrición es el error más común entre los trabajadores.

Por eso, si usted es uno de los que comete con frecuencia este error, a continuación, le brindamos algunas sugerencias:

- Las galletas deben ser saladas o integrales, pero no con rellenos. Tanto las barras como las galletas no deben tener más de 100 calorías.
- El desayuno completo para una nutrición ideal: un jugo, un lácteo o un mate caliente y un sandwich.
- Se debe considerar como líquido: agua pura, agua de piña, manzana y hasta gelatina light líquida.



Contáctenos al

**619-6161** Opción 1

y visite nuestra página web

[www.clinicainternacional.com.pe](http://www.clinicainternacional.com.pe)

 **Clínica  
Internacional**  
Nuestros pacientes primero



## CUIDAR LA SALUD EN INVIERNO

### ¿Cómo aumentar las defensas del organismo?

La mejor manera de mantener un estado defensivo es mantener una dieta balanceada y procurar vacunarse frente a las infecciones virales bacterianas más frecuentes que incrementan nuestros anticuerpos frente a potenciales agresores.



### Consejos y trucos para aumentar las defensas.

El tip más valioso pasa por informarnos adecuadamente, hay algunos procesos virales como los resfríos por ejemplo, que vamos a superar fácilmente si nos hidratamos bien, nos alimentamos bien y evitamos a través de no toser o estornudar frente a los demás, el contagiarlos.

### ¿Cuáles son las vitaminas y minerales para subir las defensas?

La vitamina más importante en prevención de neumonías es la Vitamina A, presente generalmente en todos los alimentos de color naranja, como la zanahoria, la papaya, entre otros. Los minerales necesarios como el Zinc, el Magnesio se requieren en cantidades muy pequeñas, presentes en toda dieta regular.

### Alimentos para fortalecer las defensas.

Más que alimentos específicos, las dietas deben ser integradas de acuerdo a los criterios de porcentaje adecuado de proteínas, carbohidratos y grasas que aseguren el requerimiento calórico. Hoy existen algunos alimentos con propiedades pro-bióticas naturales, como la papa por ejemplo (incluye la cáscara).

Contáctenos al

**619-6161** Opción 1

y visite nuestra página web

[www.clinicainternacional.com.pe](http://www.clinicainternacional.com.pe)



**Clínica  
Internacional**  
Nuestros pacientes primero