

# Alimentación Para Adultos Mayores En Tiempos De Covid-19

En la alimentación de un adulto mayor para fortalecer el sistema inmune ante CoVid-19 se deben tomar en cuenta sus necesidades especiales.

El papel que cobra la alimentación en el Sistema Inmune,

En esta población un 24% tiene Diabetes Mellitus y un 33% tiene Hipertensión (ENSANUT-2012), patologías no propias de la edad que se han visto relacionadas con mayor aumento de mortalidad ante el contagio con SARS-Cov2, dónde se deberá tener precauciones y medidas señaladas por el médico a cargo. Así como seguir la toma de medicamentos de forma rutinaria. Además, tomar en cuenta el bajo peso y los Síndromes Geriátricos que puedan estar presentes, los cambios

**Licopeno:** el requerimiento se cumple con 4 guayabas, 3 jitomates, 1 rebanada de sandía.

**6.- No olvides la Vitamina D:** Esta vitamina a cobrado gran valor en los últimos tiempos por sus tantos beneficios en el organismo, y claramente en la

