



SÚMATE AL RETO
IZTAPALAPA
CERO CONTAGIOS



Primera
Alcaldía
IZTAPALAPA
2018-2021

Refuerza tu sistema inmunológico

Una nutrición adecuada y una alimentación sana son esenciales para mantener una salud óptima, reforzar tu sistema inmunológico y prevenir enfermedades transmisibles y no transmisibles.



Come abundantes
vegetales, legumbres
y frutas



Consume diversos
tipos de alimentos



Consume grasas y
aceites con moderación



Reduce tu consumo
de sal y azúcar



Evita los productos
ultraprocesados

#RetolztapalapaCeroContagios



Alcaldía Iztapalapa



Alc_Iztapalapa

Si tienes síntomas sospechosos envía un SMS al 51515 con la palabra **covid19**.



Alcaldía Iztapalapa

17 de febrero de 2021 · 🌐

Una dieta saludable y nutritiva 🍅🥦🥕🍆🍎🍇🥑 es fundamental para fortalecer tu sistema inmunológico y prevenir enfermedades como el #COVID19.

#RetoCeroFiestasCeroContagiosEnIztapalapa #MeCuidoYTeCuido

#JuntosLoVamosALoLograr

👍❤️ 164

15 💬 18 ➦

👍 Me gusta

💬 Comentar

Más pertinentes ▼



Connye Marx

Les recuerdo q no hay vacunas para los niños.
Ni la bcq.

Descubre más novedades de Alcaldía Iztapalapa en Facebook

Iniciar sesión

o

Crear cuenta nueva