

La alimentación, el mejor aliado contra el COVID-19

Aunque una buena alimentación no evita, ni cura a una persona que tiene el COVID-19, si puede fortalecer las defensas y ayudar a tener una mejor salud.

Por Keila Noyola/Agencias

28 de Marzo de 2020 - 16:59 HS



Dicen que “las penas con pan son menos”, y ante la crisis mundial que se vive por el coronavirus, tener la mejor alimentación posible podría ser un soporte personal. La Academia Española de Nutrición y Dietética y el Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas han dejado claro que la alimentación por sí misma podrá evitar o curar esta enfermedad, pero se han hecho una serie de recomendaciones que se pueden tomar en cuenta.

La Academia aseguró que una buena alimentación e hidratación pueden ayudar a hacerle frente a los síntomas generados por la fiebre y los problemas respiratorios. Además, se debe tener una variedad y equilibrio de alimentos para tener un refuerzo de defensas que permitan hacerle frente a este tipo de virus.

Las mejores opciones

La primera recomendación es una buena hidratación, un aspecto importante para toda persona, en especial para los adultos mayores.

Un consumo racional de **frutas y hortalizas**, y más las que son claves por contener vitaminas A, C, E, D y minerales como magnesio, calcio y zinc.

Asimismo, la dieta debe incluir **productos integrales**, en especial de grano entero, y **legumbres**.

Incluir en la rutina los productos lácteos como **leche, yogur y demás opciones naturales**.

Es importante consumir carnes en la dieta semanal como res, pescado, huevos y pollo. De preferencia se recomienda **evitar el consumo de embutidos y carnes grasas**.

Los **frutos secos** naturales y tostados, semillas y aceites de oliva son otra excelente opción.

Finalmente se recomienda evitar los alimentos que vienen precocinados y la comida rápida porque no son saludables, y tienen una elevada densidad energética. Es vital recordar que la falta de ejercicio físico, el sedentarismo y una dieta insana aumenta el riesgo de padecer otras enfermedades.

<https://www.laprensagrafica.com/salud/La-alimentacion-el-mejor-aliado-contr-el-COVID-19-20200328-0028.html>

PORTADA EL SALVADOR VIDEOS DEPARTAMENTO 15 INTERNACIONALES DEPORTES ECONOMÍA OPINIÓN MÁS

SALUD

La alimentación, el mejor aliado contra el COVID-19

Aunque una buena alimentación no evita, ni cura a una persona que tiene el COVID-19, si puede fortalecer las defensas y ayudar a tener una mejor salud.

Por Keila Noyola/Agencias
28 de Marzo de 2020 - 16:59 HS



Experto Universitario en
Tumores GIST, Linfomas y otros Tumores del Tubo Digestivo

Válido en Oposiciones, Bolsas y Carrera Profesional

Última evidencia científica

Dirección:
Dr. Oruezabal Moreno, Mauro
Jefe de Servicio de Oncología
Médica del Hospital

Titulación universitaria:
CEU
Universidad