

**Periódico:** El Universal

**Título:** Contra Covid-19, dieta tradicional mexicana es recomendada por especialistas

**Tema:** Alimentación

**Subtema:** Dieta tradicional mexicana

**Referencia:** El Universal. (8 de febrero de 2021). Contra Covid-19, dieta tradicional mexicana es recomendada por especialistas. *El Universal*. Recuperado de <https://bit.ly/3mblBal>

**Resumen:**

**Contra Covid-19, dieta tradicional mexicana es recomendada por especialistas**  
Especialistas en alimentación recomendaron, este lunes, retomar la dieta tradicional mexicana basada en alimentos frescos y reducir al mínimo el consumo de productos ultraprocesados. "Vale la pena recalcar que, si bien no se conoce un medicamento que cure el coronavirus, una dieta adecuada ayuda para que el sistema inmune funcione adecuadamente", expresó en conferencia de prensa Irma Angélica Hernández, especialista en química de alimentos.

Francisca Acevedo, coordinadora de biodiversidad en la Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad (Conabio), señaló que México cuenta con una riqueza cultural y social que tiene que ver con la alimentación.

En este contexto, las especialistas presentaron la guía "Sobreviviendo a la covid-19 en México: el remedio olvidado", una adaptación al contexto mexicano de la guía original elaborada para África por la Alianza de Soberanía Alimentaria.

El objetivo, explicaron, es que la gente aprenda a migrar del consumo de alimentos procesados, que tienen azúcares añadidos, edulcorantes y alto contenido de sales, a una dieta saludable cargada de vitaminas, minerales y fibra.

**Responsable:** Cynthia Guadalupe Hernández Rojas