

TEMA: Alimentación

SUBTEMA: Dieta evita contagios

REFERENCIA: Heraldo de México. (13 de marzo de 2020). Coronavirus: Según la OMS dieta mediterránea es clave para evitar contagios. Recuperado de

<https://bit.ly/3afQUJf>

NOTA:

**Coronavirus: Según la OMS dieta mediterránea es clave para evitar contagios**

Miriam Lira, editora del suplemento GastroLab, dijo que de acuerdo con información de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la dieta mediterránea es ideal para afrontar esta pandemia por coronavirus, ya que nos ayuda a mantener nuestro cuerpo sano.

En El Dedo en la Llagu con Adriana Delgado, la editora del suplemento GastroLab, destacó la importancia de llevar una buena alimentación cuestión que nos ayuda a mantener nuestras defensas altas con ayuda de esta dieta rica en frutas, verduras, hortalizas, antioxidantes con productos como el chocolate, alcachofas, canela y té verde.

Otra acción que puede ayudarnos a conservar una buena salud es cambiar el aceite comercial por el de Oliva, pues contiene propiedades que nos ayuda a evitar infecciones bacterianas.

También se puede hacer uso de alimentos enlatados, así como legumbres y verduras, también proteínas congelados como el pollo, la carne y el pescado, no se recomienda consumir muchos lácteos.

## COMENTARIO

El virus de Covid-19 se ha esparcido rápidamente alrededor del mundo, haciendo necesario que la población mundial tome medidas preventivas para evitar contagios.

Además de las medidas sanitarias señaladas por las autoridades de salud, la alimentación es un elemento vital contra la pandemia de coronavirus.

La dieta mediterránea es uno de los planes de alimentación más saludables recomendados por las Dietary Guidelines for Americans<sup>1</sup> (Pautas de Alimentación para los Estadounidenses) para promover la salud y prevenir las enfermedades crónicas, también es reconocida por la Organización Mundial de la Salud como una dieta sana y sostenible.

Esta dieta implica un consumo diario de vegetales, frutas, granos enteros y grasas saludables, consumo semanal de pescado, aves, frijoles y huevos, porciones moderadas de productos lácteos; consumo limitado de carne roja y comida menos procesada, pues se caracteriza por un alto consumo de alimentos naturales y un consumo moderado de carne roja, sin restringir la ingesta de ella.

La dieta prioriza el consumo de frutas y verduras, las cuales están cargadas de antioxidantes y nutrientes esenciales que ayudan a mantener la buena salud del organismo.

---

<sup>1</sup> Mayo Clinic. (21 de junio de 2019). Dieta mediterránea: Una dieta saludable para el corazón. Recuperado de <https://mayoclinic.org/3iMYpKI>

El contexto mundial vuelve indispensable el cuidado integral de la salud, empezando por optar por hábitos alimenticios saludables que refuercen el sistema inmune.

**RESPONSABLE**

Cynthia Guadalupe Hernández Rojas