

Es bien sabida la situación de salud que hoy impera en el mundo y por supuesto en México ocasionada por el COVID-19, enfermedad infecciosa de tipo respiratoria por SARS-CoV-2.

Actualmente, no existe tratamiento médico específico para este nuevo virus, solamente se tratan los síntomas; asimismo, el consumo de determinados alimentos o seguir una dieta determinada no puede prevenir o ser el tratamiento para la infección, pero sí puede ser de ayuda en el manejo de los síntomas. A menudo, los principales síntomas de COVID-19 se acompañan de falta de apetito, ingesta inadecuada de alimentos y un aumento de la deshidratación causada por fiebre, tal como lo indica la Academia Española de Nutrición y Dietética.



Una alimentación saludable es la recomendable para toda la población, reconociéndose esta como aquella que es suficiente, completa, equilibrada, satisfactoria y segura; por lo que deben seguirse las siguientes recomendaciones diarias:



Consumir al menos 3 raciones de frutas

(1 pieza de manzana o 3 piezas de guayaba o 2 piezas de naranja o 1 pieza de toronja o 1 taza de piña, sandía, melón o papaya)



Consumir 3 porciones de verduras

(1 taza de espinacas o acelgas o pepino pimientos o jitomate o brócoli)



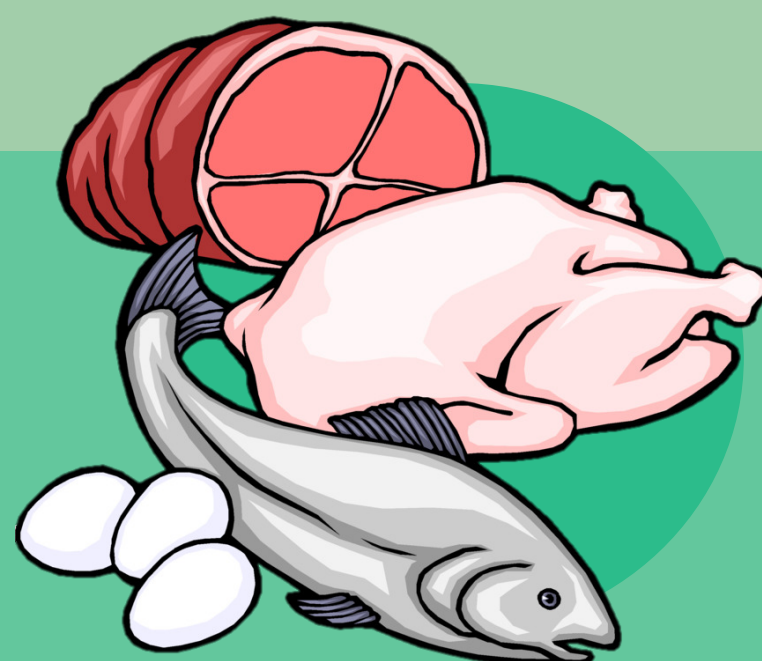
Consumir 2 litros de agua natural al día, todos los días



Elegir panes, pastas y arroz integrales, frijoles, habas y lentejas como fuente principal de la alimentación de 5 a 6 porciones diarias.



Elegir productos lácteos y sus derivados bajos en grasa y consumir de una a 2 raciones al día



Consumir carne magra de pollo y pescado

2 o 3 veces por semana y sólo una vez a la semana carne de res, por lo que se debe limitar el consumo de embutidos



Retomar medidas de limpieza e higiene antes y durante la preparación de los alimentos.



Disminuir el consumo de azúcar, golosinas, refrescos, pasteles, panes de dulce y postres



Evitar los alimentos precocinados y la comida rápida

así como aquellos que incluyan demasiado aceite para su preparación como: frito, capeado, empanizado