This page was exported from - Report3
Export date: Thu Apr 25 22:15:57 2024 / +0000 GMT

Recomienda experto en nutrición cuidar alimentación durante contingencia

Ante esta etapa de contingencia para evitar la propagación del COVID-19, expertos en medicina y salud deportiva de la Secretaría de Cultura del Estado de México dan recomendaciones para una sana alimentación que fortalezca el sistema inmunológico.

Al respecto, Luis Alberto Mora Silvestre, Maestro en Nutrición Deportiva, adscrito a la Dirección General de Cultura Física y Deporte, detalló que durante este periodo de aislamiento se debe de tener una alimentación balanceada.

?Es importante tomar en cuenta que la alimentación tiene que cumplir con aspectos básicos, dentro de lo que más conocemos como saludable es el plato del buen comer, éste es rico en frutas y verduras, en cantidades moderadas cereales y en menor medida productos de origen animal?, afirmó.

Para Mora Silvestre el aislamiento voluntario es una perfecta oportunidad para desarrollar otros hábitos alimenticios, mejorando las ingestas que se realizan a lo largo del día, incorporando productos de origen natural, ricos en vitaminas y minerales

?El objetivo es mejorar el sistema inmunológico, ahorita que estamos en casa, recordemos que las frutas y verdura tiene el aporte de Vitaminas C, D y E, que de alguna forma trabajan en forma integral para mejorar la salud?, señaló el nutriólogo.

Finalmente, Luis Mora hizo hincapié en que hasta el momento no hay estudios que comprueben que algún alimento inhiba el coronavirus, pero es importante fortalecer el sistema inmunológico con productos que contrarrestan enfermedades respiratorias comunes.

?Como tal, no hay un alimento que esté científicamente comprobado que disminuya el problema que estamos viviendo con este virus, sin embargo si se ha visto mejora en algunas enfermedades de vías respiratorias con algunos alimentos?, concluyó.

Cabe recordar que en caso de presentar síntomas como tos seca, dificultad para respirar y temperatura mayor a 38 grados, deben llamar a las líneas de ayuda 800-900-3200 habilitada en la entidad, o bien 800-004-4800 para el resto del país, donde recibirán asesoría por parte de personal calificado.