



Frutas y alimentos de origen animal es esencial para combatir el Covid-19

La nutricionista de la Diresa enfatizó que con una buena alimentación se fortalece el sistema inmunitario.

Por: Dirección de Comunicación y Relaciones Públicas

Una buena alimentación es esencial en esta época de pandemia, aseguró la coordinadora de la Estrategia de Alimentación y Nutrición Saludable de la Diresa, Brenda Góngora Loza.

"La alimentación es fundamental en esta coyuntura, por eso es importante que la población consuma una dieta balanceada en todas las etapas de vida: niño, adolescente, adulto y adulto mayor", indicó.

La nutricionista enfatizó que para fortalecer el sistema inmunitario se recomienda consumir preferentemente verduras, frutas, alimentos de origen animal ricos en hierro y menestras, entre otros.

Afirmó que **"debemos consumir alimentos de toda la gama de los grupos que existen en las cantidades adecuadas, verduras y frutas de temporada de todos los colores, priorizando los anaranjados, amarillos y rojos"**.



La nutricionista precisó que una dieta rica en proteínas de origen animal es muy importante y que incluyan carnes o pescados.

En otro momento, Góngora Loza recomendó no consumir productos envasados, altos en azúcar, como las gaseosas, por tener consecuencias nocivas para la salud. Pidió preferir los jugos y refrescos hechos a base de frutas.

Foto: Internet.