

## BOLETIN DE PRENSA

Boletín No. 3655  
Ciudad Universitaria, 09 de febrero de 2021.

### Buena alimentación evita complicaciones ante contagio por Covid-19

“La pandemia vino a demostrar que la alimentación es fundamental y si nos infectamos por Covid-19, no generamos cuadros más graves en la sintomatología”, destacó el nutriólogo Miguel Ángel Bahena Castelar, docente de la licenciatura en Nutrición de la Escuela de Estudios Superiores (EES) del Jicarero, de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos (UAEM).

Miguel Ángel Bahena explicó que la obesidad nos predispone a desarrollar síntomas más graves al contagiarnos por Covid-19, por ello la importancia de tener buenos hábitos de alimentación y mantener un peso saludable, para mantener nuestro sistema inmunológico, que es el encargado de defendernos de patógenos externos y previene infecciones de cualquier tipo.

Una dieta correcta está fundamentada en el consumo de frutas y verduras, en la eliminación del exceso de azúcares, como las bebidas gaseosas, jugos naturales, productos refinados altos en harinas y grasas saturadas.

Recordó que una dieta balanceada debe incluir los tres grandes grupos de alimentos en un plato, el cual debe contener la mitad de frutas y verduras, una cuarta parte de cereales y otra cuarta parte de productos de origen animal.

También recomendó el consumo de fruta de temporada, que es más económica y nutritiva; al combinarla de forma adecuada con cereales, leguminosas y productos de origen animal, se obtienen platillos muy accesibles para cualquier familia.

En el caso de los niños, sugirió a los padres de familia proporcionar a sus hijos las verduras y las frutas en ensaladas antes del consumo de leguminosas, carnes o pastas con altos contenidos energéticos y calóricos, para así tener una dieta equilibrada.

“Muchas veces pensamos que el cuidado de nuestra alimentación lo podemos dejar para después, pero en tiempos de pandemia, postergar hábitos saludables podría ser riesgoso”, dijo Miguel Ángel Bahena.

Finalmente, reiteró que “el mejor tratamiento es la prevención y quienes aún no se han contagiado de Covid-19, están el mejor momento para modificar hábitos de alimentación y tener una vida más saludable”.

*Por una humanidad culta*  
Una Universidad de excelencia