



Universidad Autónoma de Tamaulipas

“Verdad, Belleza, Probidad”

Síntesis Informativa

Coordinación Ejecutiva de Comunicación Institucional



IUAT

METRO NOTICIAS
www.metronoticias.com.mx

- Investigadora de la UAT expone el rol de la nutrición en COVID-19

CNT Centro
Noticioso
Tehuacan

- Investigadora de la UAT expone el rol de la nutrición en COVID-19

 **SUMARIO**

- Investigadora de la UAT expone el rol de la nutrición en COVID-19

 **E! Redactor**

- Investigadora de la UAT expone el rol de la nutrición en COVID-19

Periódico Virtual en Línea
despertar
de Tlaxiahuacan.com

- Investigadora de la UAT expone el rol de la nutrición en COVID-19

Agosto 05

IUAT

Polémica
Periodismo de Análisis, Crítica e Información


NoresteDigital
Noticias


HOYT.am


LA VERDAD
DE TAMAUlipas


EL GRÁFICO
LA INFORMACIÓN ES NUESTRA FUERZA

- Investigadora de la UAT expone el rol de la nutrición en COVID-19
- Investigadora de la UAT expone el rol de la nutrición en COVID-19
- Investigadora de la UAT expone el rol de la nutrición en COVID-19
- Investigadora de la UAT expone el rol de la nutrición en COVID-19
- Investigadora de la UAT expone el rol de la nutrición en COVID-19

Investigadora de la UAT expone el rol de la nutrición en COVID-19



La Lic. Lorena Navarro Álvarez, investigadora de la Unidad Académica Multidisciplinaria Mante de la Universidad Autónoma de Tamaulipas (UAT), dictó la conferencia virtual “¿Cuál es el rol de la nutrición en la enfermedad por COVID-19?”, en el marco de la jornada académica organizada por el Instituto Peruano de Integración Psicológica.

La especialista universitaria dijo que el eje de la charla es difundir el papel de la nutrición en el combate a la pandemia. “Tenemos que saber cuál es la función de la nutrición, cómo debemos estar alimentados para poder fortalecer nuestro sistema inmunitario y que no nos afecte tanto, que podamos sobrevivir a semejante problema”.

Subrayó la importancia de que la gente conozca las nuevas dietas diseñadas para esta época de pandemia, las cuales se basan en nutrimentos antiinflamatorios y antioxidantes, probióticos y vitaminas.

“Cuando alguien tiene la enfermedad se pregunta por qué le da tanto sueño o el porqué del dolor de cabeza, y tiene que ver con el tipo de alimentación que llevamos”, apuntó.

Comentó que el rol del nutriólogo es enseñar a la gente qué alimentos puede consumir para estar preparada. “No solo para el COVID-19, sino para muchas complicaciones en la salud”.

Agregó que vitaminas como la A y minerales como el zinc son básicos para fortalecer las defensas; sin embargo, no hay que esperar a tener el virus para empezar a tomar suplementos o hidratarse debidamente.

Otro punto importante, dijo, es enseñar a los niños a nutrirse, para fortalecer sus defensas y que al paso de los años no sean susceptibles a otros padecimientos.

“Un punto importante es el consumo de nutrimentos inmuno-moduladores que son: vitamina A, B, C y D, los cítricos y algunos minerales como el zinc, y la hidratación como punto número uno”, indicó.

Explicó que la hidratación no debe darse con bebidas azucaradas o energizantes, pues estas no cumplen la función del agua natural.

“Los ácidos grasos poliinsaturados, como son los omega-3, se encuentran en algunos pescados, así como en las sardinas, el salmón y otros alimentos más accesibles a la economía de las familias”, asentó.

Detalló que estos nutrimentos son importantes porque previenen la aparición de infecciones virales. “Por ello tenemos que reforzar nuestra alimentación con este tipo de nutrientes. No importa si no conoces los nombres científicos, si consumes todos los vegetales que conoces, estarás consumiendo vitamina A”.

Por último, destacó la importancia de consultar a los expertos en nutrición, que podrán presentar opciones de alimentación sana y completa a quienes tienen aversión por ciertos alimentos, de modo que puedan sustituirlos por otros igual de nutritivos.

Investigadora de la UAT expone el rol de la nutrición en COVID-19

La Lic. Lorena Navarro Álvarez, investigadora de la Unidad Académica Multidisciplinaria Mante de la Universidad Autónoma de Tamaulipas (UAT), dictó la conferencia virtual “¿Cuál es el rol de la nutrición en la enfermedad por COVID-19?”, en el marco de la jornada académica organizada por el Instituto Peruano de Integración Psicológica.



La especialista universitaria dijo que el eje de la charla es difundir el papel de la nutrición en el combate a la pandemia. “Tenemos que saber cuál es la función de la nutrición, cómo debemos estar alimentados para poder fortalecer nuestro sistema inmunitario y que no nos afecte tanto, que podamos sobrevivir a semejante problema”.

Subrayó la importancia de que la gente conozca las nuevas dietas diseñadas para esta época de pandemia, las cuales se basan en nutrimentos antiinflamatorios y antioxidantes, probióticos y vitaminas.

“Cuando alguien tiene la enfermedad se pregunta por qué le da tanto sueño o el porqué del dolor de cabeza, y tiene que ver con el tipo de alimentación que llevamos”, apuntó.

Comentó que el rol del nutriólogo es enseñar a la gente qué alimentos puede consumir para estar preparada. “No solo para el COVID-19, sino para muchas complicaciones en la salud”.

Agregó que vitaminas como la A y minerales como el zinc son básicos para fortalecer las defensas; sin embargo, no hay que esperar a tener el virus para empezar a tomar suplementos o hidratarse debidamente.

Otro punto importante, dijo, es enseñar a los niños a nutrirse, para fortalecer sus defensas y que al paso de los años no sean susceptibles a otros padecimientos.

“Un punto importante es el consumo de nutrimentos inmuno-moduladores que son: vitamina A, B, C y D, los cítricos y algunos minerales como el zinc, y la hidratación como punto número uno”, indicó.

Explicó que la hidratación no debe darse con bebidas azucaradas o energizantes, pues estas no cumplen la función del agua natural.

“Los ácidos grasos poliinsaturados, como son los omega-3, se encuentran en algunos pescados, así como en las sardinas, el salmón y otros alimentos más accesibles a la economía de las familias”, asentó.

Detalló que estos nutrimentos son importantes porque previenen la aparición de infecciones virales. “Por ello tenemos que reforzar nuestra alimentación con este tipo de nutrientes. No importa si no conoces los nombres científicos, si consumes todos los vegetales que conoces, estarás consumiendo vitamina A”.

Por último, destacó la importancia de consultar a los expertos en nutrición, que podrán presentar opciones de alimentación sana y completa a quienes tienen aversión por ciertos alimentos, de modo que puedan sustituirlos por otros igual de nutritivos.



La Lic. Lorena Navarro Álvarez, investigadora de la Unidad Académica Multidisciplinaria Mante de la Universidad Autónoma de Tamaulipas (UAT), dictó la conferencia virtual “¿Cuál es el rol de la nutrición en la enfermedad por COVID-19?”, en el marco de la jornada académica organizada por el Instituto Peruano de Integración Psicológica.

La especialista universitaria dijo que el eje de la charla es difundir el papel de la nutrición en el combate a la pandemia. “Tenemos que saber cuál es la función de la nutrición, cómo debemos estar alimentados para poder fortalecer nuestro sistema inmunitario y que no nos afecte tanto, que podamos sobrevivir a semejante problema”.

Subrayó la importancia de que la gente conozca las nuevas dietas diseñadas para esta época de pandemia, las cuales se basan en nutrimentos antiinflamatorios y antioxidantes, probióticos y vitaminas.

“Cuando alguien tiene la enfermedad se pregunta por qué le da tanto sueño o el porqué del dolor de cabeza, y tiene que ver con el tipo de alimentación que llevamos”, apuntó.

Comentó que el rol del nutriólogo es enseñar a la gente qué alimentos puede consumir para estar preparada. “No solo para el COVID-19, sino para muchas complicaciones en la salud”.

Agregó que vitaminas como la A y minerales como el zinc son básicos para fortalecer las defensas; sin embargo, no hay que esperar a tener el virus para empezar a tomar suplementos o hidratarse debidamente.

Otro punto importante, dijo, es enseñar a los niños a nutrirse, para fortalecer sus defensas y que al paso de los años no sean susceptibles a otros padecimientos.

“Un punto importante es el consumo de nutrimentos inmuno-moduladores que son: vitamina A, B, C y D, los cítricos y algunos minerales como el zinc, y la hidratación como punto número uno”, indicó.

Explicó que la hidratación no debe darse con bebidas azucaradas o energizantes, pues estas no cumplen la función del agua natural.

“Los ácidos grasos poliinsaturados, como son los omega-3, se encuentran en algunos pescados, así como en las sardinas, el salmón y otros alimentos más accesibles a la economía de las familias”, asentó.

Detalló que estos nutrimentos son importantes porque previenen la aparición de infecciones virales. “Por ello tenemos que reforzar nuestra alimentación con este tipo de nutrientes. No importa si no conoces los nombres científicos, si consumes todos los vegetales que conoces, estarás consumiendo vitamina A”.

Por último, destacó la importancia de consultar a los expertos en nutrición, que podrán presentar opciones de alimentación sana y completa a quienes tienen aversión por ciertos alimentos, de modo que puedan sustituirlos por otros igual de nutritivos.

Investigadora de la UAT expone el rol de la nutrición en COVID-19



La Lic. Lorena Navarro Álvarez, investigadora de la Unidad Académica Multidisciplinaria Mante de la Universidad Autónoma de Tamaulipas (UAT), dictó la conferencia virtual “¿Cuál es el rol de la nutrición en la enfermedad por COVID-19?”, en el marco de la jornada académica organizada por el Instituto Peruano de Integración Psicológica.

La especialista universitaria dijo que el eje de la charla es difundir el papel de la nutrición en el combate a la pandemia. “Tenemos que saber cuál es la función de la nutrición, cómo debemos estar alimentados para poder fortalecer nuestro sistema inmunitario y que no nos afecte tanto, que podamos sobrevivir a semejante problema”.

Subrayó la importancia de que la gente conozca las nuevas dietas diseñadas para esta época de pandemia, las cuales se basan en nutrimentos antiinflamatorios y antioxidantes, probióticos y vitaminas.

“Cuando alguien tiene la enfermedad se pregunta por qué le da tanto sueño o el porqué del dolor de cabeza, y tiene que ver con el tipo de alimentación que llevamos”, apuntó.

Comentó que el rol del nutriólogo es enseñar a la gente qué alimentos puede consumir para estar preparada. “No solo para el COVID-19, sino para muchas complicaciones en la salud”.

Agregó que vitaminas como la A y minerales como el zinc son básicos para fortalecer las defensas; sin embargo, no hay que esperar a tener el virus para empezar a tomar suplementos o hidratarse debidamente.

Otro punto importante, dijo, es enseñar a los niños a nutrirse, para fortalecer sus defensas y que al paso de los años no sean susceptibles a otros padecimientos.

“Un punto importante es el consumo de nutrimentos inmuno-moduladores que son: vitamina A, B, C y D, los cítricos y algunos minerales como el zinc, y la hidratación como punto número uno”, indicó.

Explicó que la hidratación no debe darse con bebidas azucaradas o energizantes, pues estas no cumplen la función del agua natural.

“Los ácidos grasos poliinsaturados, como son los omega-3, se encuentran en algunos pescados, así como en las sardinas, el salmón y otros alimentos más accesibles a la economía de las familias”, asentó.

Detalló que estos nutrimentos son importantes porque previenen la aparición de infecciones virales. “Por ello tenemos que reforzar nuestra alimentación con este tipo de nutrientes. No importa si no conoces los nombres científicos, si consumes todos los vegetales que conoces, estarás consumiendo vitamina A”.

Por último, destacó la importancia de consultar a los expertos en nutrición, que podrán presentar opciones de alimentación sana y completa a quienes tienen aversión por ciertos alimentos, de modo que puedan sustituirlos por otros igual de nutritivos.

Investigadora de la UAT expone el rol de la nutrición en COVID-19

La Lic. Lorena Navarro Álvarez, investigadora de la Unidad Académica Multidisciplinaria Mante de la Universidad Autónoma de Tamaulipas (UAT), dictó la conferencia virtual “¿Cuál es el rol de la nutrición en la enfermedad por COVID-19?”, en el marco de la jornada académica organizada por el Instituto Peruano de Integración Psicológica.



La especialista universitaria dijo que el eje de la charla es difundir el papel de la nutrición en el combate a la pandemia. “Tenemos que saber cuál es la función de la nutrición, cómo debemos estar alimentados para poder fortalecer nuestro sistema inmunitario y que no nos afecte tanto, que podamos sobrevivir a semejante problema”.

Subrayó la importancia de que la gente conozca las nuevas dietas diseñadas para esta época de pandemia, las cuales se basan en nutrimentos antiinflamatorios y antioxidantes, probióticos y vitaminas.

“Cuando alguien tiene la enfermedad se pregunta por qué le da tanto sueño o el porqué del dolor de cabeza, y tiene que ver con el tipo de alimentación que llevamos”, apuntó.

Comentó que el rol del nutriólogo es enseñar a la gente qué alimentos puede consumir para estar preparada. “No solo para el COVID-19, sino para muchas complicaciones en la salud”.

Agregó que vitaminas como la A y minerales como el zinc son básicos para fortalecer las defensas; sin embargo, no hay que esperar a tener el virus para empezar a tomar suplementos o hidratarse debidamente.

Otro punto importante, dijo, es enseñar a los niños a nutrirse, para fortalecer sus defensas y que al paso de los años no sean susceptibles a otros padecimientos.

“Un punto importante es el consumo de nutrimentos inmuno-moduladores que son: vitamina A, B, C y D, los cítricos y algunos minerales como el zinc, y la hidratación como punto número uno”, indicó.

Explicó que la hidratación no debe darse con bebidas azucaradas o energizantes, pues estas no cumplen la función del agua natural.

“Los ácidos grasos poliinsaturados, como son los omega-3, se encuentran en algunos pescados, así como en las sardinas, el salmón y otros alimentos más accesibles a la economía de las familias”, asentó.

Detalló que estos nutrimentos son importantes porque previenen la aparición de infecciones virales. “Por ello tenemos que reforzar nuestra alimentación con este tipo de nutrientes. No importa si no conoces los nombres científicos, si consumes todos los vegetales que conoces, estarás consumiendo vitamina A”.

Por último, destacó la importancia de consultar a los expertos en nutrición, que podrán presentar opciones de alimentación sana y completa a quienes tienen aversión por ciertos alimentos, de modo que puedan sustituirlos por otros igual de nutritivos.

Investigadora de la UAT expone el rol de la nutrición en COVID-19



La Lic. Lorena Navarro Álvarez, investigadora de la Unidad Académica Multidisciplinaria Mante de la Universidad Autónoma de Tamaulipas (UAT), dictó la conferencia virtual “¿Cuál es el rol de la nutrición en la enfermedad por COVID-19?”, en el marco de la jornada académica organizada por el Instituto Peruano de Integración Psicológica.

La especialista universitaria dijo que el eje de la charla es difundir el papel de la nutrición en el combate a la pandemia. “Tenemos que saber cuál es la función de la nutrición, cómo debemos estar alimentados para poder fortalecer nuestro sistema inmunitario y que no nos afecte tanto, que podamos sobrevivir a semejante problema”.

Subrayó la importancia de que la gente conozca las nuevas dietas diseñadas para esta época de pandemia, las cuales se basan en nutrimentos antiinflamatorios y antioxidantes, probióticos y vitaminas.

“Cuando alguien tiene la enfermedad se pregunta por qué le da tanto sueño o el porqué del dolor de cabeza, y tiene que ver con el tipo de alimentación que llevamos”, apuntó.

Comentó que el rol del nutriólogo es enseñar a la gente qué alimentos puede consumir para estar preparada. “No solo para el COVID-19, sino para muchas complicaciones en la salud”.

Agregó que vitaminas como la A y minerales como el zinc son básicos para fortalecer las defensas; sin embargo, no hay que esperar a tener el virus para empezar a tomar suplementos o hidratarse debidamente.

Otro punto importante, dijo, es enseñar a los niños a nutrirse, para fortalecer sus defensas y que al paso de los años no sean susceptibles a otros padecimientos.

“Un punto importante es el consumo de nutrimentos inmuno-moduladores que son: vitamina A, B, C y D, los cítricos y algunos minerales como el zinc, y la hidratación como punto número uno”, indicó.

Explicó que la hidratación no debe darse con bebidas azucaradas o energizantes, pues estas no cumplen la función del agua natural.

“Los ácidos grasos poliinsaturados, como son los omega-3, se encuentran en algunos pescados, así como en las sardinas, el salmón y otros alimentos más accesibles a la economía de las familias”, asentó.

Detalló que estos nutrimentos son importantes porque previenen la aparición de infecciones virales. “Por ello tenemos que reforzar nuestra alimentación con este tipo de nutrientes. No importa si no conoces los nombres científicos, si consumes todos los vegetales que conoces, estarás consumiendo vitamina A”.

Por último, destacó la importancia de consultar a los expertos en nutrición, que podrán presentar opciones de alimentación sana y completa a quienes tienen aversión por ciertos alimentos, de modo que puedan sustituirlos por otros igual de nutritivos.

Investigadora de la UAT expone el rol de la nutrición en COVID-19

La Lic. Lorena Navarro Álvarez, investigadora de la Unidad Académica Multidisciplinaria Mante de la Universidad Autónoma de Tamaulipas (UAT), dictó la conferencia virtual “¿Cuál es el rol de la nutrición en la enfermedad por COVID-19?”, en el marco de la jornada académica organizada por el Instituto Peruano de Integración Psicológica.



La especialista universitaria dijo que el eje de la charla es difundir el papel de la nutrición en el combate a la pandemia. “Tenemos que saber cuál es la función de la nutrición, cómo debemos estar alimentados para poder fortalecer nuestro sistema inmunitario y que no nos afecte tanto, que podamos sobrevivir a semejante problema”.

Subrayó la importancia de que la gente conozca las nuevas dietas diseñadas para esta época de pandemia, las cuales se basan en nutrimentos antiinflamatorios y antioxidantes, probióticos y vitaminas.

“Cuando alguien tiene la enfermedad se pregunta por qué le da tanto sueño o el porqué del dolor de cabeza, y tiene que ver con el tipo de alimentación que llevamos”, apuntó.

Comentó que el rol del nutriólogo es enseñar a la gente qué alimentos puede consumir para estar preparada. “No solo para el COVID-19, sino para muchas complicaciones en la salud”.

Agregó que vitaminas como la A y minerales como el zinc son básicos para fortalecer las defensas; sin embargo, no hay que esperar a tener el virus para empezar a tomar suplementos o hidratarse debidamente.

Otro punto importante, dijo, es enseñar a los niños a nutrirse, para fortalecer sus defensas y que al paso de los años no sean susceptibles a otros padecimientos.

“Un punto importante es el consumo de nutrimentos inmuno-moduladores que son: vitamina A, B, C y D, los cítricos y algunos minerales como el zinc, y la hidratación como punto número uno”, indicó.

Explicó que la hidratación no debe darse con bebidas azucaradas o energizantes, pues estas no cumplen la función del agua natural.

“Los ácidos grasos poliinsaturados, como son los omega-3, se encuentran en algunos pescados, así como en las sardinas, el salmón y otros alimentos más accesibles a la economía de las familias”, asentó.

Detalló que estos nutrimentos son importantes porque previenen la aparición de infecciones virales. “Por ello tenemos que reforzar nuestra alimentación con este tipo de nutrientes. No importa si no conoces los nombres científicos, si consumes todos los vegetales que conoces, estarás consumiendo vitamina A”.

Por último, destacó la importancia de consultar a los expertos en nutrición, que podrán presentar opciones de alimentación sana y completa a quienes tienen aversión por ciertos alimentos, de modo que puedan sustituirlos por otros igual de nutritivos.

Investigadora de la UAT expone el rol de la nutrición en COVID-19



La Lic. Lorena Navarro Álvarez, investigadora de la Unidad Académica Multidisciplinaria Mante de la Universidad Autónoma de Tamaulipas (UAT), dictó la conferencia virtual “¿Cuál es el rol de la nutrición en la enfermedad por COVID-19?”, en el marco de la jornada académica organizada por el Instituto Peruano de Integración Psicológica.

La especialista universitaria dijo que el eje de la charla es difundir el papel de la nutrición en el combate a la pandemia. “Tenemos que saber cuál es la función de la nutrición, cómo debemos estar alimentados para poder fortalecer nuestro sistema inmunitario y que no nos afecte tanto, que podamos sobrevivir a semejante problema”.

Subrayó la importancia de que la gente conozca las nuevas dietas diseñadas para esta época de pandemia, las cuales se basan en nutrimentos antiinflamatorios y antioxidantes, probióticos y vitaminas.

“Cuando alguien tiene la enfermedad se pregunta por qué le da tanto sueño o el porqué del dolor de cabeza, y tiene que ver con el tipo de alimentación que llevamos”, apuntó.

Comentó que el rol del nutriólogo es enseñar a la gente qué alimentos puede consumir para estar preparada. “No solo para el COVID-19, sino para muchas complicaciones en la salud”.

Agregó que vitaminas como la A y minerales como el zinc son básicos para fortalecer las defensas; sin embargo, no hay que esperar a tener el virus para empezar a tomar suplementos o hidratarse debidamente.

Otro punto importante, dijo, es enseñar a los niños a nutrirse, para fortalecer sus defensas y que al paso de los años no sean susceptibles a otros padecimientos.

“Un punto importante es el consumo de nutrimentos inmuno-moduladores que son: vitamina A, B, C y D, los cítricos y algunos minerales como el zinc, y la hidratación como punto número uno”, indicó.

Explicó que la hidratación no debe darse con bebidas azucaradas o energizantes, pues estas no cumplen la función del agua natural.

“Los ácidos grasos poliinsaturados, como son los omega-3, se encuentran en algunos pescados, así como en las sardinas, el salmón y otros alimentos más accesibles a la economía de las familias”, asentó.

Detalló que estos nutrimentos son importantes porque previenen la aparición de infecciones virales. “Por ello tenemos que reforzar nuestra alimentación con este tipo de nutrientes. No importa si no conoces los nombres científicos, si consumes todos los vegetales que conoces, estarás consumiendo vitamina A”.

Por último, destacó la importancia de consultar a los expertos en nutrición, que podrán presentar opciones de alimentación sana y completa a quienes tienen aversión por ciertos alimentos, de modo que puedan sustituirlos por otros igual de nutritivos.

Investigadora de la UAT expone el rol de la nutrición en COVID-19

La Lic. Lorena Navarro Álvarez, investigadora de la Unidad Académica Multidisciplinaria Mante de la Universidad Autónoma de Tamaulipas (UAT), dictó la conferencia virtual “¿Cuál es el rol de la nutrición en la enfermedad por COVID-19?”, en el marco de la jornada académica organizada por el Instituto Peruano de Integración Psicológica.



La especialista universitaria dijo que el eje de la charla es difundir el papel de la nutrición en el combate a la pandemia. “Tenemos que saber cuál es la función de la nutrición, cómo debemos estar alimentados para poder fortalecer nuestro sistema inmunitario y que no nos afecte tanto, que podamos sobrevivir a semejante problema”.

Subrayó la importancia de que la gente conozca las nuevas dietas diseñadas para esta época de pandemia, las cuales se basan en nutrimentos antiinflamatorios y antioxidantes, probióticos y vitaminas.

“Cuando alguien tiene la enfermedad se pregunta por qué le da tanto sueño o el porqué del dolor de cabeza, y tiene que ver con el tipo de alimentación que llevamos”, apuntó.

Comentó que el rol del nutriólogo es enseñar a la gente qué alimentos puede consumir para estar preparada. “No solo para el COVID-19, sino para muchas complicaciones en la salud”.

Agregó que vitaminas como la A y minerales como el zinc son básicos para fortalecer las defensas; sin embargo, no hay que esperar a tener el virus para empezar a tomar suplementos o hidratarse debidamente.

Otro punto importante, dijo, es enseñar a los niños a nutrirse, para fortalecer sus defensas y que al paso de los años no sean susceptibles a otros padecimientos.

“Un punto importante es el consumo de nutrimentos inmuno-moduladores que son: vitamina A, B, C y D, los cítricos y algunos minerales como el zinc, y la hidratación como punto número uno”, indicó.

Explicó que la hidratación no debe darse con bebidas azucaradas o energizantes, pues estas no cumplen la función del agua natural.

“Los ácidos grasos poliinsaturados, como son los omega-3, se encuentran en algunos pescados, así como en las sardinas, el salmón y otros alimentos más accesibles a la economía de las familias”, asentó.

Detalló que estos nutrimentos son importantes porque previenen la aparición de infecciones virales. “Por ello tenemos que reforzar nuestra alimentación con este tipo de nutrientes. No importa si no conoces los nombres científicos, si consumes todos los vegetales que conoces, estarás consumiendo vitamina A”.

Por último, destacó la importancia de consultar a los expertos en nutrición, que podrán presentar opciones de alimentación sana y completa a quienes tienen aversión por ciertos alimentos, de modo que puedan sustituirlos por otros igual de nutritivos.

Investigadora de la UAT expone el rol de la nutrición en COVID-19



La Lic. Lorena Navarro Álvarez, investigadora de la Unidad Académica Multidisciplinaria Mante de la Universidad Autónoma de Tamaulipas (UAT), dictó la conferencia virtual “¿Cuál es el rol de la nutrición en la enfermedad por COVID-19?”, en el marco de la jornada académica organizada por el Instituto Peruano de Integración Psicológica.

La especialista universitaria dijo que el eje de la charla es difundir el papel de la nutrición en el combate a la pandemia. “Tenemos que saber cuál es la función de la nutrición, cómo debemos estar alimentados para poder fortalecer nuestro sistema inmunitario y que no nos afecte tanto, que podamos sobrevivir a semejante problema”.

Subrayó la importancia de que la gente conozca las nuevas dietas diseñadas para esta época de pandemia, las cuales se basan en nutrimentos antiinflamatorios y antioxidantes, probióticos y vitaminas.

“Cuando alguien tiene la enfermedad se pregunta por qué le da tanto sueño o el porqué del dolor de cabeza, y tiene que ver con el tipo de alimentación que llevamos”, apuntó.

Comentó que el rol del nutriólogo es enseñar a la gente qué alimentos puede consumir para estar preparada. “No solo para el COVID-19, sino para muchas complicaciones en la salud”.

Agregó que vitaminas como la A y minerales como el zinc son básicos para fortalecer las defensas; sin embargo, no hay que esperar a tener el virus para empezar a tomar suplementos o hidratarse debidamente.

Otro punto importante, dijo, es enseñar a los niños a nutrirse, para fortalecer sus defensas y que al paso de los años no sean susceptibles a otros padecimientos.

“Un punto importante es el consumo de nutrimentos inmuno-moduladores que son: vitamina A, B, C y D, los cítricos y algunos minerales como el zinc, y la hidratación como punto número uno”, indicó.

Explicó que la hidratación no debe darse con bebidas azucaradas o energizantes, pues estas no cumplen la función del agua natural.

“Los ácidos grasos poliinsaturados, como son los omega-3, se encuentran en algunos pescados, así como en las sardinas, el salmón y otros alimentos más accesibles a la economía de las familias”, asentó.

Detalló que estos nutrimentos son importantes porque previenen la aparición de infecciones virales. “Por ello tenemos que reforzar nuestra alimentación con este tipo de nutrientes. No importa si no conoces los nombres científicos, si consumes todos los vegetales que conoces, estarás consumiendo vitamina A”.

Por último, destacó la importancia de consultar a los expertos en nutrición, que podrán presentar opciones de alimentación sana y completa a quienes tienen aversión por ciertos alimentos, de modo que puedan sustituirlos por otros igual de nutritivos.