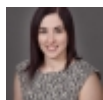


¿Pueden los alimentos y suplementos prevenir el COVID-19? ^[1]

Enviado por [Lorraine Doralys Rodríguez-River...](#) ^[2] el 26 marzo 2020 - 2:51pm



^[2]



Publicado originalmente en la [sección de Opinión de El Nuevo Día](#) ^[3]

Por Lorraine Rodríguez Rivera

Come esto para subir tus defensas contra el coronavirus. Toma esto otro para fortalecer tu sistema inmunológico. Seguramente en las últimas semanas habrás escuchado frases muy parecidas a estas.

Son muchas las páginas de internet que prometen que ciertos alimentos o suplementos pueden prevenir y hasta curar la enfermedad del COVID-19. Sin embargo, en medio de esta pandemia debemos ser sumamente cuidadosos con la información que leemos pues, aunque tenga apariencia auténtica, **no todo está basado en evidencia científica.**

A principios de marzo de 2020, la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) advirtió de forma oficial a siete compañías que detuvieran la venta de productos fraudulentos que prometían prevenir o tratar el COVID-19. Algunos de los productos señalados son aceites esenciales y plata coloidal (pequeñas partículas de plata suspendidas en un líquido) que dan un falso sentido de seguridad a los consumidores. La FDA informó que una de sus preocupaciones es que quienes consumen dichos productos **no busquen la ayuda médica que necesitan, poniendo en peligro su salud.**

Hoy en día no hay medicamentos disponibles para prevenir o tratar el COVID-19. Tampoco existen alimentos o suplementos que nos protejan de contagiarnos. **Lo que sí se sabe es que hay otras formas efectivas de evitar el contagio, como lavarse las manos, no tocarse la cara, toser en el codo y quedarse en casa.** Por consiguiente, lo mejor que podemos hacer en estos tiempos de pandemia es tratar de mantenernos saludables. Además, estudios realizados en universidades de Europa y Estados Unidos demuestran que mantener nuestro sistema inmunológico saludable no depende de una sola acción, alimento, o suplemento, sino que conlleva un conjunto de hábitos saludables.

¿Cuáles son los hábitos que mantienen nuestro sistema inmunológico saludable?

De acuerdo a la Escuela de Medicina de Harvard, un estilo de vida saludable es lo primordial para mantener un sistema inmunológico fortalecido. Entre las estrategias respaldadas por estudios científicos está el llevar una buena alimentación alta en frutas y vegetales que nos permita obtener las vitaminas y minerales necesarios para mantenernos saludables. Otra estrategia que va de la mano con una buena alimentación es **ejercitarnos varias veces por semana y tratar de mantener un peso óptimo.**

Igualmente, se recomienda evitar fumar y si se ingiere bebidas alcohólicas debe ser en cantidades moderadas. Minimizar el estrés y dormir una cantidad de horas adecuada son también muy importantes. Y para evitar infecciones causadas por microorganismos presentes en alimentos es vital cocinarlos adecuadamente y **lavarse las manos por al menos 20 segundos.**

Nuestro sistema inmunológico es complejo y es por esto se requiere de un enfoque multifacético para fortalecerlo. Sin duda, adoptar estas estrategias como estilo de vida permitirá desarrollar un sistema inmunológico saludable y fortalecido.

La autora es Experta en Microbiología de Alimentos y Enfermedades Infecciosas. Graduada del Programa Doctoral de Ciencias de Alimentos de la Universidad de Cornell.

Tags:

- [coronavirus](#) [4]
- [covid19](#) [5]
- [covid-19PR](#) [6]
- [covid19-cienciaboricua](#) [7]

Source URL:<https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/pueden-los-alimentos-y-suplementos-prevenir-el-covid-19>

Links

[1] <https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/pueden-los-alimentos-y-suplementos-prevenir-el-covid-19> [2] <https://www.cienciapr.org/es/user/ldrr242> [3] <https://www.elnuevodia.com/opinion/columnas/puedenlosalimentosysuplementosprevenirelcovid19-columna-2556035/> [4] <https://www.cienciapr.org/es/tags/coronavirus> [5] <https://www.cienciapr.org/es/tags/covid19> [6] <https://www.cienciapr.org/es/tags/covid-19pr> [7] <https://www.cienciapr.org/es/tags/covid19-cienciaboricua>