

## **"UNA BUENA ALIMENTACIÓN HARÁ QUE NUESTRO ORGANISMO ESTE ESTABLE EN TIEMPOS DEL COVID-19"**

Así lo señaló Nutricionista de la DISA Jaén.

**Jaén, 28 de marzo del 2020.**

La Licenciada en Nutrición, Roxana Ortiz Martinez, Coordinadora de Vida Sana de la Dirección de Promoción de la Salud de la Disa Jaén, indicó que "Una buena alimentación en estos tiempos del COVID-19 hará que nuestro organismo esté Estable", para enfrentar esta pandemia. Aseguró que en el caso del consumo de los alimentos, no hay evidencia científica que se conviertan en vías de transmisión del Coronavirus, sin embargo recomendó que los insumos alimenticios deben estar bien cocidos, las frutas ser lavadas con agua hervida o lejía, evitando el consumo de alimentos crudos, consumirlos a temperatura de tibieza y tomar agua potable cada dos horas, inclusive.

Agregó que para que nuestro sistema inmunológico sea fuerte hay que consumir diariamente Vitaminas C que se encuentran especialmente en los cítricos; así como Vitamina A que se encuentran en las frutas y alimentos de color amarillento o anaranjado como el zapallo; igualmente Vitamina E o antioxidante, alimentos ricos en Zinc que ayuda a la prevención de las infecciones, huevos sancochados, Hierro y selenio, respectivamente.

"Estos alimentos ricos en Vitaminas A,C y E; así como los ricos en Hierro, Selenio y Zinc son de fácil acceso a la población y pueden encontrarse baratos en los mercados de la ciudad" acotó la nutricionista de la DISA Jaén.

Finalmente sostuvo que es importante y necesario que antes del consumo de los alimentos esos deben ser lavados rigurosamente con agua hervida y el lavado permanente y correcto de las manos y la limpieza de las superficies donde se preparan los alimentos deben estar escrupulosamente desinfectada para evitar el contagio por COVID-19.

