

“4 mitos de nutrición respecto al coronavirus”

Tenemos algunos mitos que están circulando e impactando hoy en día respecto a la alimentación durante esta contingencia y algunos de ellos son:

1. El ajo es un excelente antioxidante, pero solo por eso NO te ayuda a prevenir el Coronavirus.
2. Por tomar mucha agua, NO quiere decir que el virus se vaya al estómago y ahí se muera el Coronavirus, sin embargo, si es importante mantenerse siempre bien hidratado.
3. La vitamina C ayuda a disminuir los síntomas de enfermedades respiratorias, pero esto no quiere decir que te ayude a prevenir el coronavirus.
4. Una taza de agua con limón y bicarbonato es un excelente alcalinizante natural sin embargo no quiere decir que mate al virus.

