

# Ahora más que nunca, comer bien ¡puede salvar tu vida!



Debido al confinamiento por la pandemia por el **COVID-19** es un reto mantener **hábitos saludables** y **buena alimentación** estando en casa en todo momento, expresa el Dr. Guillermo Torre Amione, rector de [TecSalud](#).

Sin embargo, explican que entre más sanos estemos hay menos riesgo de severidad y complicaciones en caso de contagio de COVID-19.

*“La curva que hoy vemos del COVID-19 proyecta la realidad de las enfermedades crónico-degenerativas que hay en nuestro país”,* menciona el Dr. Torre.

*“Si nos hubiéramos enfocado en **aplanar la curva de obesidad** en un principio, tal vez no estaríamos viendo el impacto en la población, como se ha dado hoy en día”,* destaca.



width="600" loading="lazy">

La gran mayoría de las **enfermedades crónico degenerativas**, son el resultado de una **mala alimentación y malos hábitos**.

La periodista científica **Nina Teicholz** y el rector de TecSalud, **Guillermo Torre**, brindaron esta y más información en una transmisión en vivo a través de las redes sociales de [TecSalud](#).

Los expertos mencionaron que los problemas más críticos en el país (hipertensión, diabetes, enfermedades cardiovasculares) tienen una respuesta muy sencilla: **cambiar los hábitos**.

## **EL CONCEPTO DE DIETA SALUDABLE**

Cambiar los hábitos alimenticios, empieza por saber, qué se considera una dieta saludable.

*“Por años hemos creído que una dieta saludable consiste en una dieta rica en **carbohidratos** y baja en **grasas**.*

*“Sin embargo, en los últimos años hemos visto **extensa investigación** que nos demuestra lo contrario, **que la grasa saturada no causa enfermedades cardiovasculares** y llevar una dieta baja en grasas no te hace más saludable”,* añade el Dr. Torre Amione.



width="600" loading="lazy">

## LA GRASA NO ES COMO LA PINTAN

La periodista científica [Nina Teicholz](#), ha desarrollado por más de 20 años investigación sobre las grasas, ella es autora de *“The Big Fat Surprise”* (en español “La grasa no es como la pintan”).

En su libro, Nina describe como a partir de la década de 1960, los científicos empezaron a hablar de cómo una dieta baja en grasa reduciría las enfermedades y ayudaría a la gente a bajar de peso. Pero **nunca existió la evidencia científica para demostrarlo.**

*“La mayoría de las personas cree que para estar sano necesitamos minimizar las grasas y especialmente las saturadas. El trabajo de mi libro fue regresar e investigar de dónde vienen estas ideas. ¿Por qué creemos en eso?”*, cuestiona Teicholz.

Ahora sabemos, de acuerdo a su investigación, es que a diferencia de lo que antes se creía, una dieta más rica en grasas y menor en carbohidratos ayudaría a las personas a:

- **Perder peso**
- **Disminuir la presión arterial**
- **Mejorar los factores de riesgo de enfermedades cardíacas**
- **Revertir la diabetes.**



width="600" loading="lazy">

*“En grandes estudios realizados por el gobierno, no se encontró beneficio alguno respecto la reducción de grasa, ni para bajar de peso, prevenir diabetes, cáncer o para prevenir problemas cardiovasculares”, aseguró.*

## **LA BUENA ALIMENTACIÓN, ALIADO CONTRA EL COVID-19**

Ante la situación de pandemia que enfrentamos, se sabe que aún no existe un **tratamiento estándar** aprobado para el COVID-19, por lo que los expertos siguen recomendando mantener todas las **medidas de prevención** y a esto, se debe sumar la buena salud.

*“Hoy la estrategia más importante de prevención, aparte del **distanciamiento físico**, es la **condición de salud** en la que las personas que se infectan de COVID-19 se encuentran”, mencionó el rector de TecSalud.*

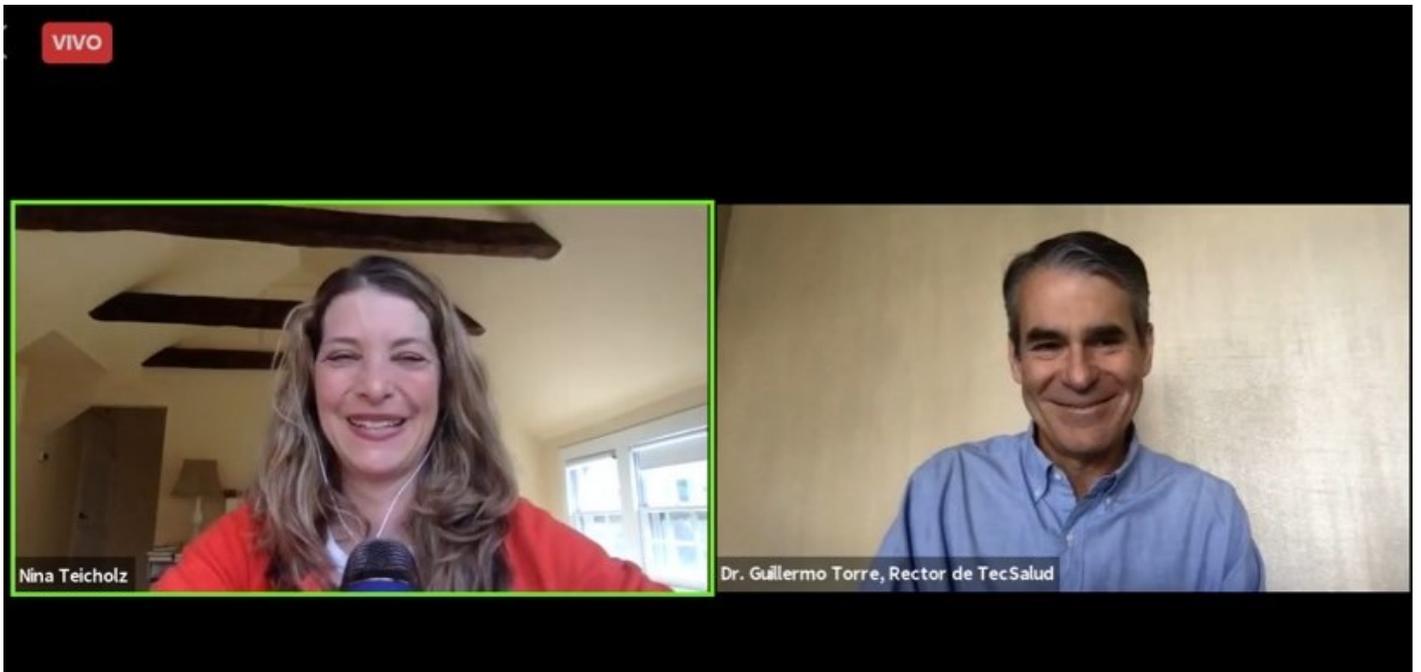


width="600" loading="lazy">

Esto aplica para toda la población, pero muy particularmente a las **poblaciones de alto riesgo**, como lo son las personas que padecen enfermedades **crónico degenerativas**.

Ahí es donde la **alimentación** se vuelve un **componente clave en la prevención**.

*“Estoy convencido de que esta situación de pandemia, será para muchos un antes y después. **No podemos volver a la normalidad como antes**. Es aquí donde volvemos a hablar de **bienestar y prevención para alcanzar la longevidad**”, concluyó el Dr. Torre.*



width="815" loading="lazy">

**SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN:**

**ESTE ES EL ESPECIAL DE CONECTA CON NOTAS SOBRE EL CORONAVIRUS:**

**EL ESPECIAL DE CONECTA CON NOTAS SOBRE LA CUARENTENA:**

**Y EL ESPECIAL DE CONECTA SOBRE LO QUE HACE EL TEC EN ESTA PANDEMIA:**