

ALIMENTACIÓN SIN BULOS EN EL COVID

LAS PROPIEDADES DEL ZINC EVITAN CONTRAER CORONAVIRUS

El mineral ayuda al normal funcionamiento del sistema inmunitario.

Todavía no se han estudiado los efectos que pueda tener la suplementación de zinc para proteger o prevenir el coronavirus.

FALSO



COMER AJO PREVIENE EL CONTAGIO DEL CORONAVIRUS

FALSO

El ajo puede tener propiedades antimicrobianas.

No hay pruebas que confirmen que comer ajo protege ante la infección del coronavirus.



EL JENGIBRE PREVIENE LA INFECCIÓN POR CORONAVIRUS

FALSO

El jengibre tiene propiedades saludables.

Ningún estudio verifica que el jengibre ofrezca una respuesta positiva ante el contagio por coronavirus.



LOS ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA C SON UNA SOLUCIÓN FRENTE AL VIRUS

FALSO

La vitamina C tiene propiedades saludables que refuerzan el cuidado del sistema inmune.

No existen evidencias de que los alimentos que contienen vitamina C ayuden a protegerse de la infección por coronavirus.



LOS PROBIÓTICOS HAN DEMOSTRADO EFICACIA CONTRA EL COVID19

FALSO

Los probióticos han demostrado su eficacia en infecciones.

Sin embargo, no hay evidencias científicas de un efecto beneficioso de los probióticos sobre el Covid-19.



LA VITAMINA D AYUDA A PREVENIR EL COVID-19

FALSO

No existen datos científicos suficientes que demuestren los beneficios de la vitamina D sobre la prevención de infecciones respiratorias, incluido el Covid-19.



LA ADMINISTRACIÓN ORAL DE LACTOFERRINA HA DEMOSTRADO EFICACIA EN EL COVID-19

FALSO

La proteína tiene propiedades favorables para el sistema inmunitario.

Sin embargo, no se han publicado estudios sobre la utilidad de la lactoferrina en el Covid-19.

