



Mitos alimentarios más populares en torno al coronavirus

Medicina, 14/09/2021



Hay muchas curas alternativas y medidas preventivas circulando en Internet. Una

verificación de hechos sobre ellos revela que la mayoría de ellos son falsos.

El nuevo coronavirus ha causado estragos en el planeta Tierra, con varios países muy afectados por la pandemia. Dado que la crisis no tiene precedentes y es nueva para la humanidad, también ha habido un aumento de la rápida difusión de información errónea junto con ella. Hay muchas curas alternativas y medidas preventivas circulando en Internet. Si bien algunos remedios caseros afirman que pueden curar a las personas infectadas por el virus, otros sugieren que ayudarán a evitar el virus en primer lugar. Una verificación de hechos revela que la mayoría de ellos son falsos, como lo aclararon organizaciones de salud certificadas como la Organización Mundial de la Salud, la Oficina de Información de Prensa y el Ministerio de Información y Radiodifusión. La gente también dice que el virus se propaga a través de varios alimentos, lo cual es un completo mito.

Aquí están los 11 mitos alimentarios populares en torno al coronavirus destruidos:

1. Mito: Comer alimentos congelados como helados propaga el coronavirus.

Falso. No hay evidencia científica de que los alimentos congelados y los helados elaborados de forma higiénica propaguen el coronavirus.

2. Mito: Agregar pimienta a su sopa u otras comidas previene el coronavirus.

Falso. Los pimientos picantes en su comida no ayudan a prevenir o curar el coronavirus.

3. Mito: Beber mucha agua cada 15 minutos ayuda a eliminar el coronavirus.

Falso. No hay evidencia de que beber mucha agua elimine el coronavirus. Sin embargo, para una buena salud, la OMS recomienda tener suficiente agua.

4. Mito: El limón y la cúrcuma ayudan a prevenir el Covid-19.

Falso. No hay evidencia científica de que el limón / cúrcuma prevenga el COVID-19. Sin embargo, en general, la OMS recomienda consumir suficientes frutas y verduras como parte de una dieta saludable.

5. Mito: El coronavirus se puede tratar haciendo gárgaras con agua tibia mezclada con sal y vinagre.

Falso. El coronavirus no se puede tratar haciendo gárgaras con agua tibia mezclada con sal y vinagre.

6. Mito: Comer ajo ayuda a prevenir la infección con Covid-19.

Falso. El ajo es un alimento saludable que puede tener algunas propiedades antimicrobianas. No hay evidencia de que comer ajo haya protegido a las personas del coronavirus.

7. Mito: Beber jugo de calabaza amarga fresco puede curar el coronavirus.

Falso. Beber jugo de calabaza amarga no puede curar el Covid-19.

8. Mito: Comer pollo provoca la propagación del nuevo coronavirus.

Falso. Comer pollo higiénicamente preparado y bien cocido es seguro y no causa la propagación del coronavirus.

9. Mito: El uso de aceite de mostaza en la cocina puede ayudar a prevenir la propagación del coronavirus.

Falso. El aceite de mostaza no ayuda a prevenir el Covid-19.

10. Mito: Rociar alcohol o cloro por todo el cuerpo mata el virus.

Falso. Rociar alcohol o cloro por todo el cuerpo no puede matar el nuevo coronavirus.

11. Mito: Las frutas y verduras deben lavarse con jabón o agua con detergente.

Los productos frescos deben lavarse normalmente como se lavan en cualquier otra ocasión regular, es decir, solo con agua limpia. Sin embargo, es importante lavarse las manos con agua y jabón antes de lavar los productos.

Es importante que mantengamos una buena higiene respiratoria y nos centremos en el saneamiento personal en todo momento. La OMS reitera lo mismo en su tuit, al pedirle a las personas que se quiten el cuerpo mientras están en casa. Es importante mantenerse hidratado y comer una comida equilibrada. El descanso también es muy importante mientras se queda en casa durante el encierro.

La conclusión es que debemos centrarnos en la información de fuentes oficiales únicamente y no depender de los mensajes reenviados o del boca a boca. No se debe confiar en estos conceptos erróneos y mitos comunes para prevenir o curar la enfermedad. Cada vida es importante durante la epidemia de Covid-19 y, junto con la cooperación y el compromiso, podemos luchar y ganar la batalla.