inventio
La génesis de la cultura universitaria en Morelos

Año 22, núm. 57, 2026
ISSN: 2448-9026 (digital) | DOI: 10.30973/inventio/2026.22.57/2

ARTÍCULOS

La dieta de la milpa, una alternativa de alimentación saludable y sustentable

The milpa diet, a healthy and sustainable eating alternative

Claudia Nelly Orozco González
ORCID: 0000-0002-8885-5198, cnorozcog001@profesor.uaemex.mx
Facultad de Enfermería, Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMEX)

Betsy Corina Sosa García
ORCID: 0000-0002-1545-4190, bcsosag@uaemex.mx
Facultad de Medicina, Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMEX)

Adriana Garduño Alanís
ORCID: 0000-0002-9660-2799, agardunoa001@uaemex.mx
Facultad de Enfermería, Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMEX)

Recepción: 01/06/25. Aceptación: 11/11/25. Publicación: 03/11/26

RESUMEN

Las Guías Alimentarias Saludables y Sostenibles para la Población Mexicana ofrecen una alternativa para una alimentación saludable, sostenible y barata, así como la dieta de la milpa, la cual rescata dietas tradicionales de cada región. Su diversidad permite que las personas se identifiquen con ellas socioculturalmente, al integrar características de una dieta correcta: completa, suficiente y variada. Esto resulta en una estrategia para frenar enfermedades nutricionales relacionadas con padecimientos crónicos no transmisibles y asociados al consumo de productos ultraprocesados. Tanto las guías como la dieta rescatan la importancia del maíz y las leguminosas como base de alimento, destacando su valor nutricional, cultural, y su contribución a una vida saludable al aportar nutrientes esenciales.

PALABRAS CLAVE

alimentación sostenible, guías de alimentación,
dieta de la milpa, enfermedades crónicas no transmisibles

ABSTRACT

The Dietary Guidelines for the Mexican Population offer an alternative for a healthy, sustainable, and affordable diet, as does the milpa diet, which revives traditional diets from each region. Their diversity allows people to identify with their sociocultural backgrounds while incorporating the characteristics of a balanced diet —one that is complete, sufficient, and varied— resulting in a strategy to curb nutritional deficiencies linked to chronic noncommunicable diseases and associated with the consumption of ultra-processed foods. Both the guidelines and the diet highlight the importance of corn and legumes as a dietary staple, emphasizing their nutritional and cultural value and their contribution to a healthy life by providing essential nutrients.

KEYWORDS

sustainable food, dietary guidelines,
milpa diet, chronic noncommunicable diseases

Introducción

El desafío de garantizar una alimentación adecuada para la población mundial ha adquirido relevancia ante el crecimiento demográfico y la limitada disponibilidad de recursos naturales. Si bien la industria alimentaria puede contribuir a cerrar la brecha entre la oferta y la demanda de alimentos, es fundamental evaluar las implicaciones de esta dependencia en términos de sostenibilidad, accesibilidad y calidad nutricional.

Las guías de alimentación saludable suelen destacar la dieta mediterránea y los patrones de alimentación basados en plantas como modelos óptimos para la salud. Sin embargo, su adopción puede verse limitada por factores económicos y socioculturales (Toledo et al., 2015). En cambio, las Guías Alimentarias Saludables y Sostenibles para la Población Mexicana proponen un enfoque adaptado a la realidad del país que promueve una alimentación saludable, accesible y sostenible (Unar-Munguía et al., 2024). La dieta de la milpa representa un modelo alimentario tradicional basado en el consumo de maíz, frijol, calabaza y chile, entre otros alimentos nativos. Este patrón dietético comparte principios con las guías alimentarias oficiales y ofrece beneficios nutricionales y ambientales (Almaguer González et al., 2020).

El presente artículo estudia la dieta de la milpa como una alternativa viable para la población mexicana, considerando la evidencia científica disponible y su relación con otros patrones de alimentación saludable y sostenible.

Desarrollo, resultados y discusión

La dieta de la milpa es un modelo de alimentación sostenible, asequible y saludable cuyo objetivo es contribuir a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles mediante la promoción de patrones dietéticos tradicionales. Este modelo busca rescatar la diversidad alimentaria de cada región para favorecer la identidad sociocultural de las comunidades (Almaguer González et al., 2020). Además, integra los principios de una dieta correcta: ser completa, suficiente y variada (Secretaría de Salud, 2013).

La milpa es un sistema agrícola sustentable basado en el policultivo que mejora la seguridad alimentaria y la biodiversidad sin depender de agroquímicos. Este sistema permite el cultivo de alimentos, como maíz, frijol, calabaza y chile, además de hierbas medicinales, hortalizas y árboles frutales. Asimismo, contribuye al comercio local y preserva prácticas tradicionales de salud y nutrición (Ciudadanos en Red [CER], 2023). La dieta de la milpa se caracteriza por:

- Alto consumo de productos vegetales: frutas, verduras, legumbres y frutos secos.
- Predominio de cereales integrales, con énfasis en el maíz como base alimentaria.
- Inclusión de alimentos de alto valor cultural, como frijol, chile y calabaza.
- Uso de grasas saludables provenientes de fuentes locales, como aguacate, aceite de oliva y semillas.
- Agua como elemento fundamental en la preparación de bebidas tradicionales.

ISSN digital: 2448-9026 | DOI: 10.30973/inventio/2026.22.57/2

Diversos patrones alimentarios han sido estudiados ampliamente en su relación con las enfermedades crónicas no transmisibles. Por ejemplo, el estudio *The seven countries study* analizó la asociación entre la dieta y las enfermedades cardiovasculares, y destacó la importancia de reducir la ingesta de colesterol, grasas saturadas y grasas totales para mejorar la salud cardiovascular (Keys et al., 1986). Del mismo modo, algunos patrones, como la dieta mediterránea y la dieta DASH (*enfoques alimentarios para detener la hipertensión*, por sus siglas en inglés), han mostrado beneficios en la prevención y el control de enfermedades crónicas no transmisibles debido a su riqueza en frutas, vegetales, fibra dietética y ácidos grasos mono y poliinsaturados (Viola et al., 2020). Sin embargo, la dieta mediterránea se basa en alimentos característicos de los países ribereños del mar Mediterráneo, lo que puede dificultar su adopción en otras regiones por razones económicas y socioculturales.

En la figura 1 (p. 4) se presentan los diferentes patrones alimentarios y su relación con las enfermedades crónicas no transmisibles. La alimentación occidental, caracterizada por un alto consumo de productos ultraprocesados y azúcares refinados, se asocia con un mayor riesgo de estas enfermedades (Grosso et al., 2017). La dieta mediterránea, cuyo patrón alimentario consiste en un 40% de consumo de grasas mono y polinsaturadas, recomienda principalmente aceite de oliva; consumo elevado de fibra proveniente de cereales integrales, frutas, verduras, legumbres y frutos secos; consumo moderado-alto de pescado y moderado-bajo de carne blanca; lácteos; cantidades bajas de carne roja, así como consumo moderado de vino con las comidas. Este patrón se recomienda para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, como las del tipo cardiovascular (Arós y Estruch, 2013).

Sin embargo, el patrón alimentario occidental se caracteriza por el consumo excesivo de proteína de origen animal, alimentos ultraprocesados, grasas saturadas, azúcares refinados, y la baja ingesta de fibra y vitaminas, por lo que se asocia con el padecimiento de enfermedades, como la obesidad, diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial, dislipemias, cardiopatía isquémica, cáncer, entre otras (Myles, 2014).

La dieta prudente hace referencia a una alimentación saludable o equilibrada que consiste en incluir alimentos de diferentes grupos y en cantidades suficientes para garantizar el equilibrio y balance nutricional. Además, limita la ingesta de grasas hasta un 35% de las calorías, entre las cuales incluye ácidos grasos poliinsaturados, monoinsaturados y saturados, y menos de 300 mg de colesterol al día (Livingston, 1973).

Por su parte, la dieta paleolítica se caracteriza por incluir tubérculos, semillas, frutos secos, harina de cebada silvestre molida, frutas, bayas y flores, aves, reptiles, pescado y marisco, e insectos. Este patrón alimentario se asocia con posibles beneficios sobre el síndrome metabólico y los factores de riesgo cardiovascular (Whalen et al., 2016).

Las dietas basadas en plantas se caracterizan por una alta ingesta de alimentos de origen vegetal y evitan parcial o totalmente los productos animales. Este tipo de patrón alimentario

ISSN digital: 2448-9026 | DOI: 10.30973/inventio/2026.22.57/2

Figura 1

Patrones estudiados en diferentes patologías



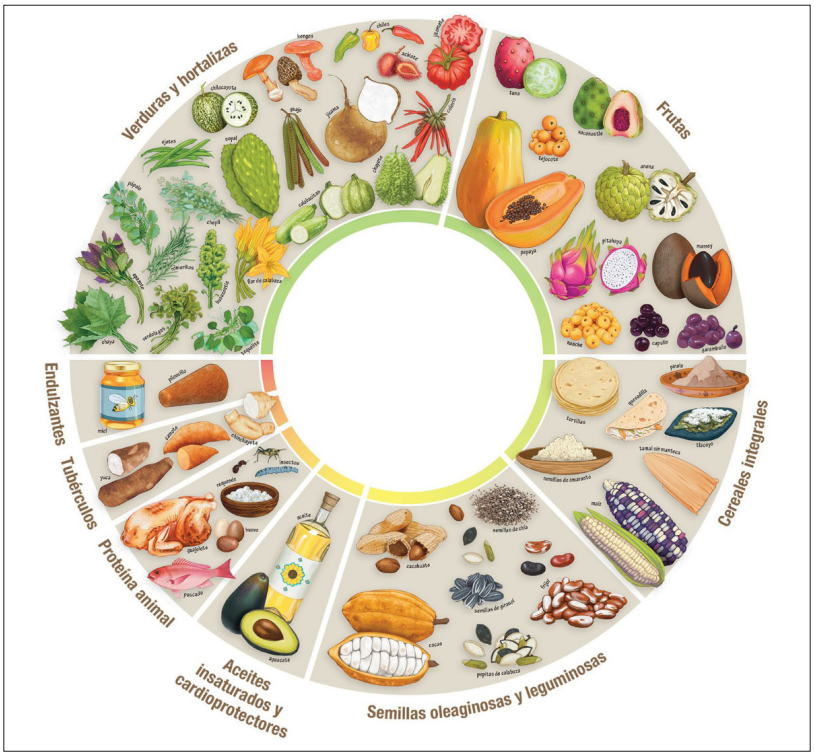
Fuente: Godos et al. (2017), Grosso et al. (2017), Haridass et al. (2018), Potter et al. (2016), Toledo et al. (2015) y Xiao et al. (2020).

puede disminuir el riesgo de diabetes tipo 2, hipertensión arterial, sobrepeso y obesidad. Las dietas bajas en hidratos de carbono pueden ser hipocalóricas o isocalóricas según la ingesta calórica total, y se caracterizan por la restricción de carbohidratos efectivos para el control del peso y los niveles de glucosa; sin embargo, se continúa investigando sobre los resultados futuros y la seguridad clínica que este patrón puede tener (Papadopoulou y Nikolaidis, 2023).

En contraste, la dieta de la milpa ha mostrado ofrecer beneficios potenciales en la salud renal y la microbiota intestinal debido a su alto contenido de fibra dietética, menor bioaccesibilidad del fósforo y la presencia de compuestos con propiedades antiinflamatorias, lo que la convierte en una alternativa viable para la prevención y el manejo de patologías crónicas (Biruete et al., 2024).

ISSN digital: 2448-9026 | DOI: 10.30973/inventio/2026.22.57/2

Figura 2
Infografía de la dieta de la milpa



Fuente: Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad [CONABIO], 2023.

La dieta de la milpa se basa en la alimentación tradicional mexicana de origen prehispánico, con influencias posteriores de las tradiciones culinarias de Europa, África y Asia. Este modelo dietético se caracteriza por el consumo de alimentos de origen vegetal, como maíz, frijol, calabaza y chile, los cuales ofrecen un perfil nutricional equilibrado. Algunas de sus ventajas incluyen:

Balance proteico: La combinación de leguminosas y cereales proporciona una fuente completa de aminoácidos esenciales. Además, su alto contenido de fibra dietética favorece la saciedad y contribuye a la regulación del consumo energético, lo que puede prevenir un exceso en la ingesta proteica.

Balance ácido-base: La predominancia de proteínas vegetales en esta dieta se asocia con una mayor ingesta de calcio y magnesio, lo que puede influir en el equilibrio ácido-base del organismo y reducir la carga ácida renal.

Perfil lipídico equilibrado: Favorece una relación adecuada entre grasas saturadas e insaturadas, al promover un balance óptimo entre ácidos grasos omega-3 y omega-6, lo que podría contribuir a la regulación de la inflamación sistémica.

ISSN digital: 2448-9026 | DOI: 10.30973/inventio/2026.22.57/2

Figura 3

Frutas y verduras que se producen en México por estación del año



Fuente: CER, 2023.

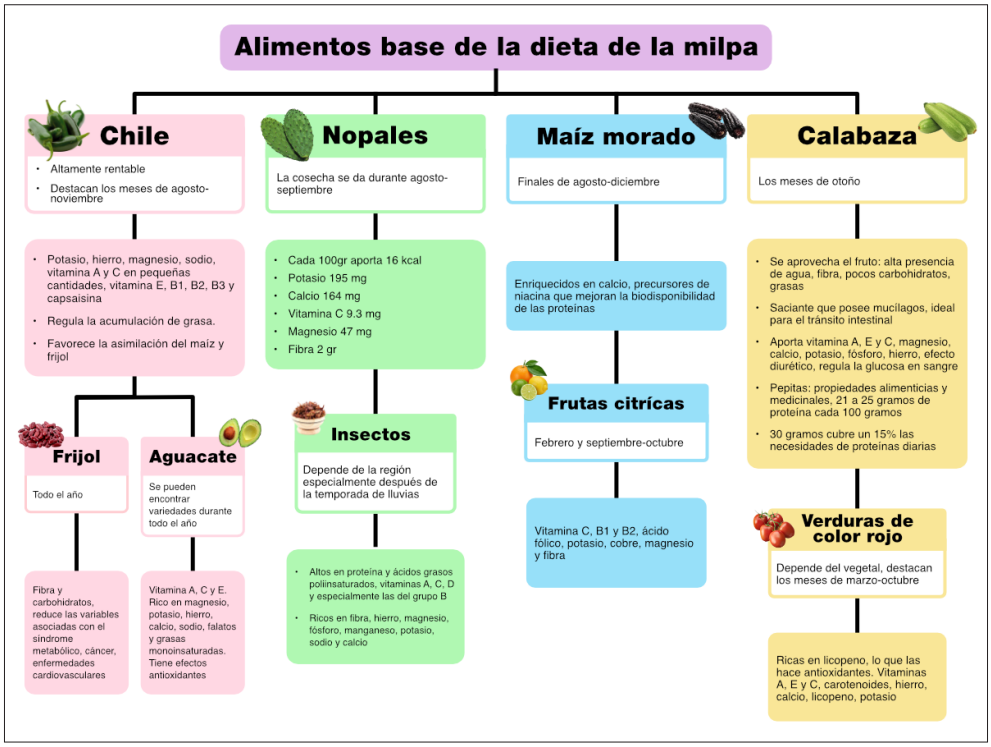
Estrés oxidativo: El alto contenido de alimentos vegetales en la dieta de la milpa proporciona una abundante cantidad de antioxidantes dietéticos, incluyendo flavonoides (más de 3,500 compuestos), carotenoides (más de mil), tocoferoles y minerales con función antioxidante, como zinc y selenio. Esto puede ayudar a mitigar el estrés oxidativo asociado con diversas enfermedades metabólicas (Almaguer González et al., 2020).

En la figura 2 se presenta una propuesta de la dieta de la milpa adaptada a la producción agrícola mexicana, considerando su viabilidad económica y accesibilidad para distintos sectores de la población. Este enfoque permite la selección de alimentos en función de la estacionalidad y el presupuesto disponible, lo cual permite una alimentación culturalmente apropiada y nutricionalmente adecuada. Esta dieta es un modelo de alimentación de origen mesoamericano, que tiene como productos principales el maíz, frijol, chile y calabaza, componentes de la cocina tradicional mexicana combinados de forma saludable (Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural [SADER] y Seguridad Alimentaria Mexicana [SEGALMEX], 2020).

El consumo de frutas y verduras de temporada permite un mejor aprovechamiento de los recursos naturales y contribuye a la economía de las familias mexicanas al reducir costos de adquisición. De acuerdo con la Procuraduría Federal del Consumidor (PROFECO), los precios

ISSN digital: 2448-9026 | DOI: 10.30973/inventio/2026.22.57/2

Figura 4
Propiedades de la dieta de la milpa



Fuente: modificado de Almaguer et al. (2024), Biruete et al. (2024) y Pérez-Lizaur y Marván Laborde (2022).

de los alimentos de temporada son más bajos debido a que su producción ocurre en condiciones óptimas sin necesidad de tecnologías adicionales para su cultivo.

La figura 3 muestra un listado de frutas y verduras disponibles en cada estación del año, lo que facilita una alimentación variada y saludable. Además, el consumo de insectos como fuente proteica ha sido reconocido como una alternativa sustentable y nutricionalmente viable. Esta representación gráfica ayuda a identificar los alimentos que, de acuerdo con la estación del año, se pueden consumir con mayor preferencia debido a su menor costo y facilidad de acceso (CER, 2023; Representación AGRICULTURA Sonora, 2019).

Finalmente, en la figura 4, podemos observar un resumen de las propiedades que se han estudiado en algunos de los alimentos que se ofrecen en este patrón dirigido a los mexicanos: es nutricionalmente rica en proteínas, fibra, vitaminas A, C y E, complejo B, y minerales, como hierro, magnesio, calcio, fósforo y antioxidantes.

La dieta de la milpa se alinea con las recomendaciones de alimentación saludable y sostenible para México, como se detalla en las Guías Alimentarias Saludables y Sostenibles para la Población Mexicana (Almaguer et al., 2024). Se ha documentado que este patrón alimentario

ISSN digital: 2448-9026 | DOI: 10.30973/inventio/2026.22.57/2

puede reducir el impacto ambiental de la dieta en comparación con otros modelos alimentarios, ya que requiere aproximadamente un 30% menos de tierra para su producción y genera un 34% menos de emisiones de carbono debido a una mayor ingesta de alimentos de origen vegetal, como nueces, frutas y verduras (Unar-Munguía et al., 2024).

Tanto las guías alimentarias como la dieta de la milpa son enfoques distintos pero complementarios en la promoción de una alimentación saludable. Las guías se fundamentan en evidencia científica actual y promueven una dieta equilibrada que incluye frutas, verduras, cereales integrales, leguminosas y productos de origen animal en proporciones adecuadas. Su objetivo es prevenir enfermedades crónicas no transmisibles y mejorar la salud general de la población mediante hábitos alimenticios saludables.

Por otro lado, la dieta de la milpa es un sistema alimentario tradicional basado en la producción y el consumo de maíz, frijol, calabaza y otros productos cultivados en la milpa, como el chile y los quelites. Este modelo alimentario, profundamente arraigado en las prácticas culturales y el conocimiento ancestral, promueve la autosuficiencia y la sostenibilidad. Si bien está más orientado a ciertas regiones rurales, su implementación podría ser beneficiosa en un contexto más amplio debido a su bajo impacto ambiental y su valor nutricional.

A pesar de sus diferencias, ambos enfoques enfatizan el consumo de alimentos frescos y naturales y la reducción de ultraprocesados. Asimismo, tanto las guías alimentarias como la dieta de la milpa destacan el papel fundamental del maíz y las leguminosas como base de la alimentación mexicana, lo que refleja su importancia tanto nutricional como cultural.

Conclusión

La dieta de la milpa es un enfoque dietético tradicional que combina sostenibilidad, accesibilidad y un perfil nutricional óptimo. Su énfasis en prácticas agrícolas ancestrales y en el consumo de alimentos locales y estacionales favorece la autosuficiencia alimentaria y la reducción del impacto ambiental. Además, su riqueza en productos vegetales, equilibrio de macronutrientes y alto contenido en compuestos bioactivos la convierten en una estrategia eficaz para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, en la que se incluyen alimentos altos en fibra; antioxidantes, como nopal, frijol, maíz y chile, y verduras, como zanahoria, calabaza, jitomate, papa y chícharo, sin contener grasas saturadas, harinas refinadas ni alimentos ultraprocesados.

En un contexto globalizado, donde la industrialización de la alimentación ha generado patrones dietéticos homogéneos y menos sostenibles, la dieta de la milpa representa una alternativa que combina tradición, salud y sostenibilidad, además de ser un patrón alimentario que incluye recomendaciones, como la promoción de la actividad física diaria, el descanso suficiente y el bienestar emocional, como parte del estilo de vida que acompaña esta forma de alimentación.

ISSN digital: 2448-9026 | DOI: 10.30973/inventio/2026.22.57/2

Agradecimientos

A la Universidad Autónoma del Estado de México.

Referencias

Almaguer González, J. A., García Ramírez, H. J., Padilla Mirazo, M. y González Ferral, M. (2024). *Fortalecimiento de la salud con comida, ejercicio y buen humor: la dieta de la milpa, modelo de alimentación mesoamericana biocompatible*. Secretaría de Salud (SALUD). https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/98453/La_Dieta_de_la_Milpa.pdf

Almaguer González, J. A., García Ramírez, H. J., Vargas Vite, V. y Padilla Mirazo, M. (2020). *Fortalecimiento de la salud con comida, ejercicio y buen humor: La dieta de la milpa. Modelo de alimentación mesoamericana saludable y culturalmente pertinente*. Secretaría de Salud. https://www.tamaulipas.gob.mx/salud/wp-content/uploads/sites/4/2022/05/01-la-dieta-de-la-milpa-modelo-de-atencion-meso-americana-saludable-y-culturalmente-pertinente-documento-completo-1-1.pdf

Arós, F. y Estruch, R. (2013). Dieta mediterránea y prevención de la enfermedad cardiovascular. *Revista Española de Cardiología*, *66*(10), 771-774. https://doi.org/10.1016/j.recesp.2013.04.026

Biruete, A., Leal-Escobar, G., Espinosa-Cuevas, Á., Mojica, L. y Kistler, B. M. (2024). Dieta de la Milpa: A Culturally-Concordant Plant-Based Dietary Pattern for Hispanic/Latine People with Chronic Kidney Disease. *Nutrients*, *16*(5), 574, 1-14. https://doi.org/10.3390/nu16050574

Ciudadanos en Red (3 de enero de 2023). *Calendario de frutas y verduras en México 2023: ¡haz el tuyo!* Ciudadanos en Red. Fortaleciendo la democracia, sp. https://ciudadanosenred.com.mx/guia-ciudadana/calendario-frutas-verduras-de-temporada-mexico/

Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad (2023). *La dieta de la milpa: corazón de la cocina mexicana* [cartel]. Secretaría de Salud. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/910483/Cartel_Dieta_de_la_milpa_v7.pdf

Godos, J., Bella, F., Sciacca, S., Galvano, F. y Grosso, G. (2017). Vegetarianism and breast, colorectal and prostate cancer risk: an overview and meta-analysis of cohort studies. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, *30*(3), 349-359. https://doi.org/10.1111/jhn.12426

Grosso, G., Bella, F., Godos, J., Sciacca, S., Del Rio, D., Ray, S., Galvano, F. y Giovannucci, E. L. (2017). Possible role of diet in cancer: systematic review and multiple meta-analyses of dietary patterns, lifestyle factors, and cancer risk. *Nutrition Reviews*, *75*(6), 405-419. https://doi.org/10.1093/nutrit/nux012

Haridass, V., Ziogas, A., Neuhausen, S. L., Anton-Culver, H. y Odegaard, A. O. (2018). Diet Quality Scores Inversely Associated with Postmenopausal Breast Cancer Risk Are Not Associated with Premenopausal Breast Cancer Risk in the California Teachers Study. *The Journal of Nutrition*, *148*(11), 1830-1837. https://doi.org/10.1093/jn/nxy187

Keys, A., Mienotti, A., Karvonen, M. J., Aravanis, C., Blackburn, H., Buzina, R., Djordjevic, B. S., Dontas, A. S., Fidanza, F., Keys, M. H., Kromhout, D., Nedeljkovic, S., Punsar, S., Seccareccia, F. y Toshima, H. (1986). The diet and 15-year death rate in the seven countries study. *American Journal of Epidemiology*, *124*(6), 903-915. https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.aje.a114480

Livingston, G. E. (1973). The prudent diet: What? why? how? *Preventive Medicine*, *2*(3), 321-328. https://doi.org/10.1016/0091-7435(73)90027-3

Myles, I. A. (2014). Fast food fever: reviewing the impacts of the Western diet on immunity. *Nutrition Journal*, *13*(61), 1-17. https://doi.org/10.1186/1475-2891-13-61

Papadopoulou, S. K. y Nikolaidis, P. T. (2023). Low-Carbohydrate Diet and Human Health. *Nutrients*, *15*(8), 2004, 1-4. https://doi.org/10.3390/nu15082004

Pérez-Lizaur, A. B. y Marván Laborde, L. (2022). *Manual de dietas normales y terapéuticas. Los alimentos en la salud y la enfermedad* (5ª ed.). Prensa Médica.

Potter, J., Brown, L., Williams, R. L., Byles, J. y Collins, C. E. (2016). Diet Quality and Cancer Outcomes in Adults: A Systematic Review of Epidemiological Studies. *International Journal of Molecular Sciences*, *17*(7), 1052, 1-30. https://doi.org/10.3390/ijms17071052

Representación AGRICULTURA Sonora (4 de abril de 2019). *Frutas y verdura de temporada, sabor, nutrición y calidad.* (2019). Gobierno de México. https://www.gob.mx/agricultura/sonora/articulos/frutas-y-verdura-de-temporada-sabor-nutricion-y-calidad-196984?idiom=es

Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural y Seguridad Alimentaria Mexicana (2020). *Programa Institucional 2020-2024 de Seguridad Alimentaria Mexicana SEGALMEX*. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/616119/Programa_Institucional_2020-2024_de_Seguridad_Alimentaria_Mexicana_SEGALMEX_.pdf

Secretaría de Salud (22 de enero de 2013). Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. *DOF*, *DCCXII*(16), Primera Sección, ed. mat., 24-48. https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013#gsc.tab=0

Toledo, E., Salas-Salvadó, J., Donat-Vargas, C., Buil-Cosiales, P., Estruch, R., Ros, E., Corella, D., Fitó, M., Hu, F. B., Arós, F., Gómez-Gracia, E., Romaguera, D., Ortega-Calvo, M., Serra-Majem, L., Pintó, X., Schröder, H., Basora, J., Sorlí, J. V., Bulló, M., Serra-Mir, M. y Martínez-González, M. A. (2015). Mediterranean Diet and Invasive Breast Cancer Risk Among Women at High Cardiovascular Risk in the PREDIMED Trial: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Internal Medicine*, *175*(11), 1-9. https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2015.4838

Unar-Munguía, M., Cervantes-Armenta, M. A., Rodríguez-Ramírez, S., Bonvecchio Arenas, A., Fernández Gaxiola, A. C. y Rivera, J. A. (2024). Mexican national dietary guidelines promote less costly and environmentally sustainable diets. *Nature Food, 5,* 703-713. https://doi.org/10.1038/s43016-024-01027-5

Viola, L., Marchiori, G. N. y Defagó, M. D. (2020). De nutrientes a patrones alimentarios: cambio de paradigma en el abordaje nutricional de las enfermedades cardiovasculares. *Perspect Nut Hum*, *22*(1), 101-111. https://doi.org/10.17533/udea.penh.v22n1a08

Whalen, K. A., McCullough, M. L., Flanders, W. D., Hartman, T. J., Judd, S. y Bostick, R. M. (2016). Paleolithic and Mediterranean Diet Pattern Scores Are Inversely Associated with Biomarkers of Inflammation and Oxidative Balance in Adults. *The Journal of Nutrition*, *146*(6), 1217-1226. https://doi.org/10.3945/jn.115.224048

Xiao, F., Tang, M., Zheng, X., Liu, Y., Li, X. y Shan, H. (2020). Evidence for Gastrointestinal Infection of SARS-CoV-2. *Gastroenterology*, *158*(6), 1831-1833.e3. https://doi.org/10.1053/j.gastro.2020.02.055