

## COMUNICADO

Alimentación para pacientes de coronavirus  
Programa *Ya es mediodía* - Tele 5 (24 abril 2020)

**25 abril 2020.-** El [Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas](#) y la [Academia Española de Nutrición y Dietética](#) lamentan la confusión que recomendaciones nutricionales para “superar” el coronavirus como las difundidas ayer viernes 24 de abril en el programa ***Ya es mediodía*** de **Tele 5** crean entre la población, por contravenir la evidencia científica que garantiza una alimentación saludable, adaptada a cada persona.

Como explica Alma Palau, presidenta del Consejo General de Dietistas-Nutricionistas “con este tipo de informaciones sin la recomendación, además, de acudir a un dietista-nutricionista (graduado en Nutrición Humana y Dietética), muy lejos de ayudar a la población, se está comprometiendo su salud, especialmente cuando hablamos de personas que ya padecen patologías, en general o afectadas por el COVID-19 como ha sido el caso de la noticia”.

1

### **Recomendaciones de alimentación y nutrición ante el COVID-19**

Por su parte, el presidente de La Academia, Giuseppe Russolillo, resalta el trabajo científico de investigación realizado por dietistas-nutricionistas de todo el mundo “tanto en cada país, como de forma coordinada a nivel internacional, sobre alimentación y la pandemia por coronavirus, en base a la evidencia científica y con el conocimiento que, hasta la fecha, tenemos de la infección.”

Es así como en España, como profesión sanitaria y dentro de su ámbito de actuación, el Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas Nutricionistas y la Academia Española de Nutrición y Dietética ya hicieron público en su día, un documento de consenso basado en la evidencia científica sobre [Recomendaciones de alimentación y nutrición para la población española ante la crisis sanitaria del COVID-19](#)

Entre otros epígrafes, se habla de recomendaciones para pacientes con COVID-19 con sintomatología leve en domicilio y pacientes críticos que ingresan en la UCI.

Para el primer grupo de pacientes con COVID-19 con sintomatología leve, las recomendaciones basadas en evidencia científica, a fecha 17 de marzo de 2020, son siete:

- 1- Mantener una buena hidratación
  - Especialmente preocupante en las personas de mayor edad.

- Garantizar una ingesta de agua de 1,8 litros/día. También pueden ser caldos desgrasados, infusiones y té.
  - Los zumos de fruta y la leche no se consideran fuentes de hidratación.
  - El uso de gelatinas neutras o saborizadas sin azúcar es un buen recurso muy útil para personas mayores con poca sensación de sed, sobre todo cuando hay fiebre.
  - Evitar, o que sea ocasional, el consumo de bebidas edulcoradas.
  - No se recomienda la ingesta de bebidas alcohólicas, incluyendo vino o cerveza. En el caso de ser bebedores, se debe intentar disminuir el consumo a corto o medio plazo, y no sobrepasar 2 copas de vino o cerveza en hombres, y 1 en mujeres.
- 2- Tomar al menos 3 raciones de frutas y 2 de hortalizas al día.
    - Puede ser útil usar técnicas culinarias que faciliten la deglución: cocción, aliño con aceite de oliva virgen extra, triturado, etc.
  - 3- Elegir el consumo de productos integrales y legumbres.
  - 4- Elegir productos lácteos de contenido graso medio-bajo.
  - 5- Consumo moderado de otros alimentos de origen animal.
    - Carnes 3-4 veces a la semana, prefiriendo carnes de aves, conejo y las partes magras del cerdo. Máximo 1 vez a la semana carne roja: ternera, cordero o cerdo. Evitar el consumo de embutidos, fiambres y carnes grasas.
    - Pescados 2-3 veces a la semana.
    - Huevos 3-4 veces a la semana.
  - 6- Elegir el consumo de frutos secos, semillas y aceite de oliva virgen extra.
    - Evitar los frutos secos fritos, endulzados y salados.
  - 7- Evitar los alimentos precocinados y la comida rápida.

2

**Las recomendaciones difundidas por el programa *Ya es mediodía* de Tele 5 (24 abril 2020)**



En cuanto a las recomendaciones realizadas en el programa “para ganar peso, ante la falta de gusto y olfato que origina el COVID-19” atribuyéndolas ‘a los dietistas’, lejos de ser saludables, **comprometen seriamente la recuperación de un paciente debilitado por el coronavirus.**

- *Comer de 6-10 veces al día* – y mantener este ritmo durante tiempo - para una persona inapetente y en estado crítico es sencillamente imposible y contraproducente.

La medida a tomar sólo puede ser el soporte nutricional, esto es, la nutrición artificial, que es una de las medidas centrales del tratamiento integral para el paciente con COVID-19 hospitalizado y en estado crítico, precisamente por su dificultad para ingerir alimento, su elevada necesidad de nutrientes y por el tipo de nutrientes de estas preparaciones que permite el mínimo esfuerzo por parte del organismo y la mayor eficiencia posible. Esta nutrición artificial se debe valorar tras la estancia en UCI de más de 48 horas, tal como sugiere la [ESPEN](#) (*European Society for Clinical Nutrition and Metabolism*)

- *Siempre que se pueda hay que comer pan, mucho pan*, no entra en una recomendación de alimentación saludable y tampoco en pacientes con desnutrición.

Los indicadores que hay que controlar son las calorías, las proteínas y el equilibrio hídrico. En caso de llevar una alimentación oral, no artificial, se recomiendan 20-30 kcal/kg/día, es decir, una persona de 50 kilos llevaría una dieta de 1.500 kcal y una de 70 kilos sería de 2.100 kcal.

Sin embargo, en personas con sobrepeso u obesidad no sería de aplicación sino que se calcularía sobre un peso corregido, es decir, calculando su normopeso. Hay que señalar que en una persona sana, la recomendación de ingesta proteica es de 0,8-1g proteína/kg/día, mientras que en estos pacientes la recomendación es de 1,2-2g proteína/kg/día lo que nos indica que la dieta, en proporción, sería más proteica y por tanto, más baja en hidratos de carbono.

- *Frutas frescas y postres con cantidades generosas de nata, galletas, frutos secos, miel o cacao*, además de no ser viable para una persona con falta de apetito, a excepción de las frutas frescas y los frutos secos – en las cantidades recomendadas- ninguna de las otras recomendaciones, sobre todo por hacer hincapié en las “cantidades generosas” entran en un patrón de alimentación saludable y, por tanto, tampoco de alimentación para personas enfermas. Es importante recordar también que, dadas las características de estos pacientes ingresados, (mayores, con pérdida de consciencia, salud bucal deficiente, posición prona, reflujo gastroesofágico, etc.) debe tenerse en cuenta siempre el riesgo de broncoaspiración y la pérdida de protección de las vías respiratorias.
- *En la cena, fundamentalmente piezas de carne o pescado de 150 gramos y 2 huevos, siempre.* Aunque el objetivo de esta recomendación fuera aumentar el aporte proteico de la dieta, no estaría indicado realizar cenas copiosas y

pesadas que dificultan el descanso. El aporte calórico y proteico debe estar homogéneamente distribuido en las diferentes tomas del día.

- *Legumbres, pasta y arroz, y platos que contengan atún, anchoas o mejillones.* En esta recomendación, sin ser negativa, falta especificar la importancia de que los cereales sean integrales y de que los platos aporten también verduras y hortalizas.
- *Beber mucha agua (y cocinar con aceite de oliva virgen extra)* es acertada solo que el uso de AOVE también es recomendable como aliño, no solo para cocinar.
- *Rebozados.* El consumo de alimentos precocinados y la comida rápida no están recomendados en general en una alimentación saludable (por su alto contenido en grasas, azúcares y/o sal) y, por tanto, tampoco en personas afectadas por COVID-19. Es importante recordar que son alimentos o productos que pueden producir sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, etc, por lo cual, no se debe promover su consumo.

#### *Más información*

Isabel Santos Herrero  
646 04 37 88

[prensa@consejodietistasnutricionistas.com](mailto:prensa@consejodietistasnutricionistas.com)