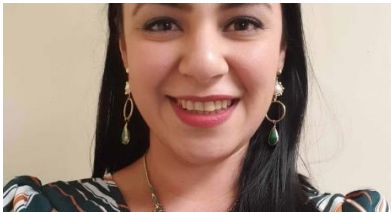


Mantener una alimentación adecuada fortalece el sistema inmune

Contribuye a repeler virus, bacterias y microorganismos que causan enfermedades



Por: UABC | 03 de Abril del 2020

Mexicali, B.C., viernes 3 de abril de 2020.- Mantener una adecuada alimentación mejora el sistema inmunológico y ayuda a que una persona se mantenga saludable, lo que le permitirá a su organismo repeler virus, bacterias y microorganismos que causan enfermedades como el coronavirus. La doctora María Esther Mejía León, coordinadora de la Maestría en Ciencias en Biomedicina y profesora de tiempo completo en la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Baja California (UABC) recomendó a la población consumir **alimentos** variados y seguir una **dieta** basada en el plato del buen comer.

Explicó que existe una relación bidireccional estrecha entre la **dieta** y el funcionamiento del sistema inmune, también conocido como sistema de defensa. "Nosotros requerimos una adecuada alimentación para que las células de este sistema puedan llevar a cabo su función, sintetizen anticuerpos, liberen moléculas y activen vías cuyo objetivo final es protegernos contra infecciones y agentes extraños".

La académica recomendó llevar una **dieta** correcta, la cual debe cumplir las siguientes características: "que sea completa, es decir que contenga todos los nutrientes que requerimos, lo cual podemos lograr al combinar los tres grupos de **alimentos** (cereales, frutas y verduras, así como leguminosas y **alimentos** de origen animal); que sea equilibrada, lo que implica que los **alimentos** deben de incluirse en las porciones adecuadas; que sea inocua para que su consumo no nos cause daño; suficiente, para que cubra nuestras necesidades básicas; adecuada a la edad, costumbres y características de la persona; y que sea variada, al incluir diferentes **alimentos** de cada grupo en las distintas comidas. Por ejemplo, en el caso de las frutas y verduras, obtenemos mayores beneficios cuando consumimos de todos los colores del arcoiris y los vamos alternando en los diferentes platillos que consumimos".

Expuso que no existe un alimento o grupo de **alimentos** en específico recomendados para prevenir el contagio de **COVID-19**. "Lo que debe promoverse es incluir en nuestra **dieta** todos los nutrientes, incluyendo vitaminas y minerales como vitamina A, ácido fólico, vitaminas B6, B12, C y E, hierro, selenio, cobre y zinc.

Para ello, podemos tomar de guía el plato del bien comer, que nos da una idea de cómo combinar y en qué proporciones debemos consumir los **alimentos**".

Señaló que recientemente la Academia Española de Nutrición y Dietética y el Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas, publicaron una guía de recomendaciones de alimentación ante la crisis sanitaria del **COVID-19** y en ella destacan siete puntos clave: mantener una buena hidratación; tomar al menos cinco raciones entre frutas y verduras al día; elegir el consumo de productos integrales y legumbres; elegir productos lácteos (leche y leches fermentadas/yogur) preferentemente bajos en grasa; consumo moderado de otros **alimentos** de origen animal dentro de las recomendaciones saludables; elegir el consumo de frutos secos, semillas y aceite de oliva; evitar los **alimentos** precocinados y la comida rápida".

"Además de lo ya mencionado, no hay evidencia científica que apoye el uso de suplementos, nutracéuticos, medicamentos, ni productos de herbolaria, que se hayan asociado a prevención del contagio o curación de la infección por **COVID-19**. Incluso se sabe que un exceso en la suplementación de vitaminas y minerales pudiera ocasionar efectos adversos en nuestro sistema inmune. Por lo tanto, no debemos recomendar la suplementación de estos nutrientes de forma generalizada para la población, sino solo para casos específicos, donde deberán ser indicadas por profesionales de la salud", añadió.

"Con respecto al uso de prebióticos, probióticos y/o simbióticos, tampoco existe evidencia hasta el momento de un efecto protector en infección por **COVID-19**, pero podemos promover tener una microbiota equilibrada, compuesta por bacterias benéficas, al cumplir con la recomendación de consumo de frutas, verduras y **alimentos** integrales altos en fibra", continuó la docente de la **UABC**. En el caso de las personas enfermas, refirió que la **dieta** solamente podría ayudar en el manejo de los síntomas de la enfermedad, pero en ningún caso tratarla.

"Desde el punto de vista nutricional, a la fecha no existe un esquema definido de dietoterapia para manejo de pacientes con **COVID-19**. Sin embargo, las medidas nutricionales para las personas contagiadas deben enfocarse al control de signos y síntomas asociados, por ejemplo, mantener un adecuado nivel de hidratación del paciente, para favorecer el control de la fiebre y problemas respiratorios. Otro de los retos del manejo nutricional, es asegurar que el paciente continúe teniendo una **dieta** adecuada en calidad y cantidad, ya que la infección por coronavirus puede ocasionar falta de apetito y, en consecuencia, una ingesta deficiente de **alimentos**, lo que pudiera complicar el curso de la enfermedad".

En ese mismo sentido, detalló que es importante evitar hábitos nocivos como tabaquismo y alcoholismo, así como favorecer buena higiene del sueño. "Es necesario que en estos días de cuarentena tengamos una rutina bien establecida y no alteremos nuestras horas de sueño. Se recomienda también realizar al menos 30 minutos de actividad física diaria en el domicilio e hidratarnos bien, con agua natural", expuso.

Igualmente, invitó a la población a extremar precauciones y seguir las recomendaciones de la Secretaría de Salud, como lavar todo lo comprado para la despensa antes de ponerlo en contacto con las áreas del hogar.

"La clave está en la variedad en nuestros **alimentos**, en este periodo de cuarentena hay que utilizar lo que tenemos en casa y lo que podemos conseguir de manera sencilla, pues no es necesario seguir recetas de platillos sofisticados. Por ejemplo, podemos hacer tostadas de maíz horneadas con frijoles y pollo deshebrado, con lechuga y verduras de su preferencia; otra opción puede ser picadillo de carne molida con verduras y arroz; filete de pescado empapelado al horno con verduras, acompañado con tortillas de maíz, o algún caldo que incluya los diferentes grupos de **alimentos**. Las opciones son muchas y lo ideal es utilizar **alimentos** locales para terminar apoyando a la economía de nuestra comunidad".

La doctora Mejía León cuenta con el Doctorado en Ciencias en Nutrición y Metabolismo y es miembro del Sistema Nacional de Investigadores, Nivel 1.

Aviso de **UABC**

A medida que esta contingencia evolucione y en coordinación con las recomendaciones emitidas por las instancias gubernamentales federales y estatales, se adaptarán las acciones que la máxima casa de estudios ha implementado para salvaguardar la seguridad de la comunidad universitaria y continuar con las actividades académicas, principalmente.

Por ello, se solicita a la comunidad universitaria estar pendiente de la información emitida por la **UABC** a través de sus medios oficiales, así como seguir las recomendaciones de higiene de los organismos de salud.

<https://www.el-mexicano.com.mx/salud/mantener-una-alimentacion-adecuada-fortalece-el-sistema-inmune/2053768>



The screenshot shows the top portion of a news article on the website 'el mexicano'. The page features a navigation menu on the left, the site logo 'el mexicano GRAN DIARIO REGIONAL' at the top center, and a search icon on the right. Below the logo, the word 'SALUD' is displayed in blue. The article title is 'Mantener una alimentación adecuada fortalece el sistema inmune' in bold black text. Underneath the title is a sub-headline: 'Contribuye a repeler virus, bacterias y microorganismos que causan enfermedades'. A large portrait of a smiling woman with dark hair and gold earrings is featured on the left. To the right of the portrait is a small image of a bowl of yellow cornmeal-based food. A text box on the right side of the image contains the text: 'Especialista revela: "Es como un limpiador para su...' followed by 'Nutravia | Patrocinado' and a link 'Lee el siguiente artículo >'. Social media icons for Facebook and Twitter are visible above the article title.

