

## Nutricionistas aconsejan una exposición "sensata" al sol durante el confinamiento

Nutricionistas aconsejan una exposición "sensata" al sol durante el confinamiento. Asimismo piden a las autoridades, cuando la curva epidémica lo permita, valorar medidas que permitan a la población el acceso al sol durante la actividad física, sobre todo en niños y mayores de 65 años.



CLM24/EFE05/04/20

Nutricionistas y dietéticos recomiendan a la población una "exposición sensata" al sol durante el confinamiento por COVID-19, siempre y cuando las viviendas lo permitan, y como mínimo en cara, cuello y extremidades.

La Academia Española de Nutrición y Dietética y el Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas (CGCODN) aconsejan que la exposición deberá variar en función de la región, del mes y del tipo de piel, siendo especialmente de interés para la población infantil y mayores de 65 años.

Asimismo piden a las autoridades, cuando la curva epidémica lo permita, valorar medidas que permitan a la población el acceso al sol durante la actividad física, sobre todo en niños y mayores de 65 años, aunque mientras continúe el estado de alarma, la población debe seguir en sus hogares, señalan ambas organizaciones en un comunicado.

Respecto al uso de la vitamina D, la Academia asegura que en la población no contagiada y en situación de distanciamiento social, "no es necesario tomar suplementos de dicha vitamina" para disminuir el riesgo de infección o para el tratamiento de COVID-19.

Sin embargo, aconsejan incrementar el consumo de alimentos que sean fuente natural como el pescado, huevos y alimentos fortificados en dicha vitamina como los lácteos. En pacientes críticos con COVID-19 sugieren la suplementación con vitamina D en los que se confirmen niveles séricos muy bajos de esta vitamina.

<https://www.clm24.es/articulo/sociedad/coronavirus-salud-nutricionistas-aconsejan-exposicion-sensata-sol-confinamiento/20200405142001275304.html>



clm24.es

PORTADA ACTUALIDAD ECONOMÍA PROVINCIAS SOCIEDAD CULTURA DEPORTES OPINIÓN MEDIA

## Nutricionistas aconsejan una exposición "sensata" al sol durante el confinamiento

Asimismo piden a las autoridades, cuando la curva epidémica lo permita, valorar medidas que permitan a la población el acceso al sol durante la actividad física, sobre todo en niños y mayores de 65 años

