

## Qué comer para aliviar los síntomas leves del coronavirus

Por **Antonio González Aguayo** 14/04/2020



La pandemia del Covid-19 ha sumido a España en una situación de **confinamiento** que, como mínimo, se prolongará **hasta el próximo 26 de abril** tras la decisión del Gobierno de prorrogar otros 15 días más el Estado de Alarma. Este hecho puede tener consecuencias en nuestra salud si no cuidamos aspectos tan importantes como nuestros hábitos alimenticios.

En este sentido, la **Academia Española de Nutrición y Dietética (la Academia) y el Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas (CGCODN)** han publicado recientemente unas recomendaciones de alimentación y nutrición para la población española y, en particular, para pacientes con Covid-19 con sintomatología leve en domicilio.

Aseguran estos expertos que, aunque “en ningún caso la alimentación, por sí misma, evita o cura la infección por coronavirus, o por cualquier otro virus”, ya que actualmente no existe un tratamiento nutricional específico frente al Covid-19, se pueden seguir ciertas pautas de **alimentación para paliar los síntomas** generados por la fiebre y los problemas respiratorios, asegurando una adecuada hidratación. Estas pautas se han publicado en un documento de consenso basado en una revisión científica.

En primer lugar recomiendan estos expertos beber líquidos a demanda, según la sensación de sed o incluso sin dicha sensación, especialmente en personas mayores, tomando al menos **1,8 litros al día, preferiblemente de agua** como fuente de hidratación. El agua alivia la fatiga, evita el dolor de cabeza y las migrañas, ayuda en la digestión, evita el estreñimiento, regula la temperatura del cuerpo y mejora el sistema inmunológico.



También es aconsejable tomar al menos **3 raciones de frutas al día y 2 de hortalizas**, sobre todo las personas con sintomatología leve de coronavirus y confinadas en el domicilio. La fruta y la verdura contienen fitoquímicos con efectos muy positivos para nuestro cuerpo y con dosis importantes de vitaminas, fibra y minerales, en especial de vitaminas C y E y betacarotenos (provitamina A), con propiedades antioxidantes, que actúan contra los radicales libres, de modo que contribuyen al mantenimiento de la salud celular.

Se recomienda consumir **cereales integrales** procedentes de grano entero (pan integral, pasta integral, arroz integral), y **legumbres** guisadas o estofadas, tratando de cocinar estos alimentos con verduras. Los cereales integrales son fuente de fibra

y y vitamina B1 y las legumbres tienen un alto contenido de proteínas (20%) y de hierro (6-8 mg%) por lo que, nutricionalmente, pueden ser el sustituto vegetal de las carnes, siempre que se consuman con cereales, y vitamina C para mejorar la absorción del hierro.

Los **productos lácteos** (leche y leches fermentadas/yogur) deben ser preferentemente bajos en grasa. La Academia le parece más prudente seguir recomendando lácteos desnatados para los adultos. Los lácteos aportan apreciables cantidades de proteínas, calcio, fósforo, riboflavina y retinol y también, aunque en menor medida, de tiamina, folato, niacina, vitamina B12, D, magnesio y cinc. Estos productos optimizan el sistema inmunológico y activan las defensas naturales.



Tampoco puede faltar el consumo de **carne** (3-4 veces a la semana, pero máximo 1 vez a la semana carne roja – ternera, cordero o cerdo), pescado (2-3 veces a la semana), huevos (3-4 veces a la semana) y queso en el marco de una alimentación saludable, eligiendo de forma preferente carne de ave (pollo, pavo, etc), conejo y las magras de otros animales como el cerdo, y evitando el consumo de embutidos, fiambres y carnes grasas de cualquier animal.

Se debe incorporar a la dieta **frutos secos, semillas y aceite de oliva**. El aceite de oliva es la grasa de aderezo y cocinado por excelencia en la dieta mediterránea española. Los frutos secos (almendras, nueces, etc.) y semillas (girasol, calabaza, etc) también son una excelente opción siempre que sean naturales o tostados evitando los frutos secos fritos, endulzados y salados.

Por último, hay que **evitar los alimentos precocinados y la comida rápida**, debido a su elevada densidad energética (alto contenido en grasas y/o azúcares), y más aun en períodos de aislamiento o cuarentena domiciliaria por el riesgo que conlleva para padecer sobrepeso u obesidad y otras patologías asociadas.

<https://diario16.com/que-comer-para-aliviar-los-sintomas-leves-del-coronavirus/>

The image shows a screenshot of the Diario16 website. At the top, there is a navigation menu with categories: ACTUALIDAD, OPINIÓN, ECONOMÍA, SOCIEDAD, OCIO Y CULTURA, DEPORTES, and MEDITERRÁNEO. Below the menu is a prominent yellow banner with the text: "Plan #JuntosEsMásFácil para tu negocio". The banner lists two options: "> Ampliación de los plazos de tu financiación" and "> Soluciones de financiación para corto y largo plazo". A button labeled "MÁS INFORMACIÓN" is at the bottom of the banner. Below the banner, there is a small "Salud" tag and the main headline: "Qué comer para aliviar los síntomas leves del coronavirus".