

## La alimentación no cura el 'coronavirus'

- El Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas (CGCODN) y la Academia Española de Nutrición y Dietética ha avisado de que, en ningún caso la alimentación, por sí misma, evita o cura la infección por el nuevo coronavirus.



**lunes 16 marzo 2020**

Por ello, ha recomendado que, nada más se detecten los síntomas con las herramientas facilitadas por las autoridades sanitarias, se sigan las indicaciones de cada comunidad autónoma, a través del número de teléfono, habilitado por cada una de ellas.

"Los mecanismos de defensa y de respuesta ante las infecciones, así como la capacidad de recuperación, están estrechamente relacionadas con el estado nutricional de la persona en consecuencia, **un patrón alimentario adecuado** es fundamental para fortalecer las defensas naturales y la respuesta de nuestro organismo ante los agentes patógenos que provocan las infecciones", ha dicho la presidenta del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas, Alma Palau.

Por su parte, para mantener fortalecido el sistema inmune, el presidente de la Academia Española de Nutrición y Dietética, Giuseppe Russolillo, ha recordado que una dieta "equilibrada, variada y completa" es aquella en la que abundan los vegetales y las hortalizas, las frutas y las legumbres, hay presencia de cereales integrales, carnes magras, pescados, huevos y lácteos.



Ello se asocia a **una dieta rica en prebióticos por las verduras y hortalizas** (frescas y cocinadas), fruta preferiblemente entera, legumbres, cereales integrales y de grano entero, además de probióticos como lácteos fermentados. "Especialmente interesantes son también los ácidos grasos Omega 3 presentes en el pescado, frutos secos o aceite de oliva virgen extra por su acción antiinflamatoria, que favorecerá una mejor respuesta inmune", han dicho los expertos.

Además de seguir este patrón nutricional de la dieta mediterránea, Russolillo ha subrayado que el "buen funcionamiento" de las defensas también se beneficia de un horario metódico de comidas, horas suficientes de

sueño y descanso, de evitar hábitos como el tabaco y alcohol, de gestionar la ansiedad y el estrés, y de realizar actividad física moderada.

### **Personas mayores e inmunodepresión**

Las personas mayores representan un grupo de población tendente a la inmunodepresión ocasionada por varios factores, entre ellos **una pérdida natural de apetito**, dificultades para una ingesta correcta por el uso de prótesis o un menor poder adquisitivo.

Por estos motivos, la recomendación es hacer varias comidas al día y un menú con un alto potencial nutricional, cuya elaboración se adapte a las posibilidades de ingesta de cada persona. Al igual que para el resto de la población, la bebida preferente ha de ser agua y, en la medida de la posible, mantener algún tipo de actividad física adaptada. En cualquiera de los casos, los expertos han asegurado que la recomendación para personas inmunodeprimidas que quieran reforzar sus defensas a través de la nutrición, es acudir a **un profesional dietista- nutricionista**.

<https://www.ecoticias.com/vida-saludable/200298/alimentacion-cura-coronavirus>



y podrás ganar una **tarjeta regalo de 300€**

**CONTRATA AHORA**

Consulta condiciones en [www.turegalofestragid.es](http://www.turegalofestragid.es)

**PORTADA** SECCIONES CURSOS ESPECIALES HEMEROTECA SOBRE NOSOTROS RECETAS ECOLÓGICAS

Inicio - Vida Saludable

## La alimentación no cura el 'coronavirus'

- El Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas (CGCODN) y la Academia Española de Nutrición y Dietética ha avisado de que, en ningún caso la alimentación, por sí misma, evita o cura la infección por el nuevo coronavirus.

**Síguenos En**

Facebook Twitter LinkedIn RSS

