

COVID-19

La alimentación no evita ni cura el coronavirus, según los expertos

Pero sí debemos adoptar una dieta saludable para fortalecer nuestras defensas

[Los ingredientes básicos que no pueden faltar en tu despensa](#)

[#Quédateencasa y enséñanos lo que cocinas](#)



Limón y jengibre

AGENCIAS

16/03/2020 12:09 | Actualizado a 17/03/2020 10:17

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

Por ello, han recomendado que, **una vez 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.

Coronavirus

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.” ALMA PALAU

“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 dietista-nutricionista 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.



Comer frutas y verduras es esencial en una dieta completa y equilibrada

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.

[Consejo para personas mayores](#)

[Hacer varias comidas a día y un menú con un alto potencial nutricional, cuya elaboración se adapte a las posibilidades de ingesta de cada persona.](#)

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.lavanguardia.com/comer/al-dia/20200316/474188389891/alimentos-bulo-no-curar-ni-evitan-coronavirus-covid19.html>



The image is a screenshot of a news article from the website 'LA VANGUARDIA'. The page features a dark blue header with the site's name and a navigation menu. Below the header is a sub-header for the 'comer' section. The main content area includes a 'Directo' label, a 'COVID-19' tag, and a large headline. A list of bullet points follows, and a social media sharing bar is visible. At the bottom, there is a partial view of an image showing a glass on a wooden surface.

LA VANGUARDIA

comer

AL DÍA | OPINIÓN | SITIOS | TENDENCIAS | MATERIA PRIMA | RECETAS | DE CARNE Y HUESO | GUÍA COMER | MÁS ▾

Directo Coronavirus: última hora

COVID-19

La alimentación no evita ni cura el coronavirus, según los expertos

   0

- Pero sí debemos adoptar una dieta saludable para fortalecer nuestras defensas
- Los ingredientes básicos que no pueden faltar en tu despensa
- #Quédateencasa y enséñanos lo que cocinas

