



INVESTIGACIÓN

La alimentación en tiempos del coronavirus

Por **Gaceta Médica** - 18 marzo 2020

“En ningún caso la alimentación, por sí misma, evita o cura la infección por coronavirus, o por cualquier otro virus”. Así lo asegura la [Academia Española de Nutrición y Dietética \(la Academia\)](#) y el [Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas \(CGCODN\)](#), que han hecho públicas unas recomendaciones de alimentación y nutrición para la población española. Lo han hecho a través de un [documento de consenso](#) basado en una revisión científica.

Actualmente, no existe un tratamiento nutricional específico frente al Covid-19. Aseguran estos expertos que las pautas de alimentación están dirigidas a paliar los síntomas generados por la fiebre y los problemas respiratorios, asegurando una adecuada hidratación.

Así, este documento presenta **siete recomendaciones alimentarias y de nutrición** a seguir por parte de toda la población española. Se centra, en particular, en pacientes con Covid-19 con sintomatología leve en domicilio. Además, realiza unas recomendaciones en alimentación y nutrición en paciente crítico que ingresa en la UCI.



Las recomendaciones

1. **Mantener una buena hidratación.** La recomendación de ingesta de líquidos es primordial y se debe garantizar el consumo de agua a demanda (según la sensación

de sed) o incluso sin dicha sensación, especialmente en persona mayores, garantizando al menos 1,8 litros de líquido al día, prefiriendo siempre el agua como fuente de hidratación.

2. Tomar al menos 5 raciones entre frutas y hortalizas al día. Garantizar un consumo de al menos 3 raciones de frutas al día y 2 de hortalizas es un objetivo a cumplir para toda la población, y por supuesto también para personas con COVID-19 con sintomatología leve en el domicilio.

3. Elegir el consumo de productos integrales y legumbres. Se recomienda elegir cereales integrales procedentes de grano entero (pan integral, pasta integral, arroz integral), y legumbres guisadas o estofadas, tratando de cocinar estos alimentos con verduras.

4. Elegir productos lácteos (leche y leches fermentadas/yogur) preferentemente bajos en grasa. Actualmente, existe controversia sobre si se debe o no recomendar productos lácteos desnatados, a la Academia le parece más prudente seguir recomendando lácteos desnatados para los adultos. Cuando se habla de la recomendación del consumo de leches fermentadas como el yogur, kefir, etc., se hace referencia sólo al tipo natural, no el resto de las variedades saborizadas, aromatizadas, con frutas, etc., pues contienen una cantidad importante de azúcar añadido. No existen pruebas de que el consumo de lácteos fermentados ayude de alguna forma en las defensas y a prevenir o disminuir el riesgo de infección.

5. Consumo moderado de otros alimentos de origen animal. El consumo de carnes (3-4 veces a la semana, pero máximo 1 vez a la semana carne roja – ternera, cordero o cerdo), pescados (2-3 veces a la semana), huevos (3-4 veces a la semana), y quesos debe realizarse en el marco de una alimentación saludable, eligiendo de forma preferente carnes de aves (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.

6. Elegir el consumo de 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 sea naturales o tostados evitando los frutos secos fritos, endulzados y salados.

7. Evitar los alimentos precocinados y la comida rápida. El consumo de alimentos precocinados (croquetas, pizzas, lasañas, canelones, etc.) y la comida rápida (pizzas, hamburguesas, etc.) no están recomendados en general en una alimentación saludable, y en particular para los más pequeños de casa. Debido a su elevada densidad energética (por su elevado contenido en grasas y/o azúcares), su consumo no está recomendado en general, y por lo tanto tampoco en períodos de aislamiento o cuarentena domiciliaria debido a que pueden aumentar el riesgo de padecer sobrepeso u obesidad y otras patologías asociadas. La disminución de ejercicio físico y las conductas sedentarias durante el confinamiento y una dieta insana podría aumentar el riesgo de padecer enfermedades crónicas.

¿Qué alimentos y bebidas comprar?

Dadas las recomendaciones de las autoridades sanitarias de **#YoMeQuedoEnCasa** y evitar aglomeraciones innecesarias, los/as dietistas-nutricionistas sugieren adoptar una serie de medidas a la hora de realizar la compra, entre las que destacan una compra comedida, solidaria y ética en el estado de alarma.

La Academia y el CGCODN recuerdan que el suministro de alimentos básicos está garantizado por las autoridades competentes por lo que hay que comprar solo lo necesario, y si en algún momento no hay algún producto, se repondrá en breve.

Si se compra alimentos de forma exagerada, puede que otras personas no encuentren lo que necesitan y además posiblemente contribuiremos al desperdicio de alimentos, un tema de gran preocupación a nivel mundial.

El [documento](#) incluye una relación de alimentos recomendados en la compra. Asimismo, ante el aumento de consultas sobre alimentos con respuestas rápidas, estos expertos proporcionan una serie de recomendaciones para que la población consulte las dudas.

<https://gacetamedica.com/investigacion/la-alimentacion-en-tiempos-del-coronavirus/>

