



Grado en Nutrición humana y Dietética

## **Coronavirus: expertos comparten con la comunidad universitaria recomendaciones de alimentación**

**Noticia publicada el lunes, 23 de marzo de 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.

Los profesionales de la UCV del Grado de Nutrición han querido difundir este documento para ofrecer recomendaciones sobre la alimentación adecuada durante el tiempo de permanencia en las casas decretado por el Gobierno. “Queremos compartir esta información con el resto de la comunidad universitaria, ya que nos aporta una información muy útil y de vital importancia en este estado de alarma en el que nos encontramos”, ha señalado María Navarro, profesora de la UCV.

Igualmente, Navarro ha incidido en que “estas recomendaciones alimentarias están basadas en evidencia científica” y se pueden ampliar en los documentos de consenso adjuntos a la nota de prensa.

Según aseguran estos expertos, actualmente, no existe un tratamiento nutricional específico frente al Covid-19. Por ello, 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 son las siguientes:

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.

## **PENNUTRITION, UNA HERRAMIENTA VALIOSA**

Navarro ha informado también de que la Academia Española de Nutrición Humana y

Dietética ha abierto el acceso a Pennutrition ([www.pennutrition.es](http://www.pennutrition.es)), “una herramienta muy valiosa para que estudiantes universitarios y profesionales puedan acceder y consultar información útil en la situación que estamos viviendo”.

<https://www.ucv.es/actualidad/todas-las-noticias/artmid/5804/articleid/5087/Coronavirus-expertos-comparten-con-la-comunidad-universitaria-recomendaciones-de-alimentacion>

www.ucv.es Noticias Agenda Opinión Galería Blog Hemeroteca Enlaces de interés

# UCVnews

Lunes, 20 de Abril de 2020

Grado en Nutrición humana y Dietética

## Coronavirus: expertos comparten con la comunidad universitaria recomendaciones de alimentación

Me gusta 2 | Twittear | Share | Compartir 4 | Volver

Noticia publicada el **lunes, 23 de marzo de 2020**

Etiquetas: coronavirus, Grado en Nutrición humana y dietética, María Navarro

"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.

Los profesionales de la UCV del Grado de Nutrición han querido difundir este documento para

Utilizamos cookies propias y de terceros para permitir el mantenimiento de la sesión y ayudar a ofrecerle una mejor experiencia de usuario cuando visita nuestros sitios web. La información que guardan nuestras cookies no se utiliza para identificarle, ni para enviarle publicidad por correo electrónico o correo postal. Si continúa navegando, consideramos que acepta su uso. En todo caso puede saber más acerca de nuestra política de cookies, así como puede saber cómo deshabilitar o desactivar las mismas de acuerdo con la

He leído y acepto el aviso

| abril de 2020 |     |     |     |     |     |     |
|---------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| LU.           | MA. | MI. | JU. | VI. | SÁ. | DO. |
| 30            | 31  | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   |
| 6             | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  |
| 13            | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  | 19  |
| 20            | 21  | 22  | 23  | 24  | 25  | 26  |
| 27            | 28  | 29  | 30  | 1   | 2   | 3   |