

La alimentación ni evita ni cura la infección pero, ¿qué dieta conviene seguir durante el confinamiento?

20MINUTOS [25.03.2020 - 14:22H](#)

- *Dietistas y nutricionistas dan 7 recomendaciones para todos, afectados o no por el virus.*
- *Se recomienda una compra comedida, solidaria y ética en el estado de alarma.*
- [Mapa del coronavirus en España: cifra de muertos, contagios y recuperados.](#)



Frutas y verduras, frutos secos, dieta mediterránea SYNLAB

Descartemos los bulos: no existe un tratamiento nutricional específico frente al [coronavirus](#). La **alimentación ni evita ni cura la infección**. En general, las pautas de alimentación van dirigidas a paliar los síntomas generados por la fiebre y los problemas respiratorios, asegurando una adecuada hidratación.

En el estado de alarma que vive el país, la Academia Española de Nutrición y Dietética (la Academia) y el Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas (CGCODN) han hecho públicas unas **recomendaciones de alimentación y nutrición**, a través de [un documento de consenso basado en una revisión científica](#).

El documento presenta **7 recomendaciones alimentarias y de nutrición a seguir** por parte de toda la población española, en particular pacientes con [Covid-19](#) con sintomatología leve en domicilio. Además, realiza unas recomendaciones en alimentación y nutrición en pacientes críticos que ingresa en la UCI. También, ofrece unas recomendaciones y consejos a la hora de realizar la compra de alimentos y bebidas durante el [estado de alarma](#). Se hace un **llamamiento a comprar de forma comedida, solidaria y ética**.

La dieta puede ayudar a las personas enfermas, pero en ningún caso tratar la enfermedad

Las 7 recomendaciones que dan los expertos se dirigen a toda la población española y **también a personas afectadas por el virus con sintomatología leve y/o asintomáticas:**

Mantén 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.

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.

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.

Productos lácteos 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.

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.

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.

Evita 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.

<https://www.20minutos.es/noticia/4204470/0/la-alimentacion-ni-evita-ni-cura-la-infeccion-pero-que-dieta-conviene-seguir-durante-el-confinamiento/>

20 minutos Salud La alimentación ni evita ni cura la infección pero, ¿qué dieta conviene s... | f | t

La alimentación ni evita ni cura la infección pero, ¿qué dieta conviene seguir durante el confinamiento?

20MINUTOS 25.03.2020 - 14:22H | f | t | e

- Dietistas y nutricionistas dan 7 recomendaciones para todos, afectados o no por el virus.
- Se recomienda una compra comedida, solidaria y ética en el estado de alarma.
- [Mapa del coronavirus en España: cifra de muertos, contagios y recuperados.](#)



BLOGS DE 20MINUTOS

LA CLAQUETA DE LA HISTORIA
Sissi emperatriz, la historia de amor con final trágico

LO QUE NO NOS CUENTAN
Coronavirus: la teoría de las croquetas de jamón