

## ALIMENTARSE BIEN SIN SALIR DE CASA

Escrito por [Xus Murciano](#) | 25 Mar, 2020 | [Buenos hábitos](#), [Nutrición](#) | [5](#) |



Quedarse en casa es una medida difícil de llevar a cabo en estos días, y realizar una compra normal, sin estrés, está siendo un objetivo difícil de alcanzar. Además, aunque el suministro de alimentos básicos esté garantizado por las autoridades competentes, no es fácil organizarse, ir al supermercado y comprar únicamente lo necesario.

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

El documento presenta **7 recomendaciones alimentarias y de nutrición** dirigidas a toda la población española, en particular pacientes con COVID-19 con sintomatología leve en domicilio. También ofrece unas recomendaciones y consejos a la hora de realizar la compra de alimentos y bebidas haciendo un llamamiento a comprar de forma comedida, solidaria y ética. Por último, resuelve, a través de respuestas rápidas, bulos que corren por las redes sociales acerca de la posible prevención y/o tratamiento del COVID-19 con determinados alimentos y/o nutrientes.

### Consejos de compra:

En ningún caso la alimentación por sí misma, evita o cura la infección por coronavirus, o por cualquier otro virus. Pero dadas las recomendaciones de las autoridades sanitarias de quedarse en casa y evitar aglomeraciones innecesarias, los/as dietistas-nutricionistas sugieren las siguientes medidas para realizar una compra saludable, sostenible y responsable:

- Evitar realizar la compra en la franja horaria en la que se prevea más aglomeración. Seguir en todo momento las indicaciones del personal del centro.
- En el propio establecimiento, mantener la distancia de seguridad y lavar bien las manos una vez que se regresa a casa.
- Que sea una única persona la que realiza la compra.
- Tranquilidad, paciencia y respeto. El abastecimiento de alimentos está garantizado por las autoridades competentes y es innecesario e incluso perjudicial la afluencia masiva a los establecimientos.
- Tratar de minimizar el ritmo de visitas al mercado/supermercado. Evitar grandes superficies y preferir comercios pequeños, por dos razones: acudirán menos personas. En algunas tiendas solo admiten la entrada de una única persona. Utilizar guantes para la compra de frutas y hortalizas a granel, el pequeño comercio es el que más sufre en situaciones de emergencia. Al realizar la compra en estos lugares se favorece la economía local y la supervivencia de dichos establecimientos.

- Utilizar la tarjeta de crédito para el pago, evitando así que el personal de la caja toque dinero y esté mínimamente expuesto.
- Realizar la compra *online* y/o en supermercados que ofrezcan la opción de recogida con tu coche, siempre que sea posible.
- Comprar únicamente lo que sea necesario, y si en algún momento no hay algún producto se repondrá en breve. Si se compran alimentos de forma exagerada, puede que otras personas no encuentren lo que necesiten y además posiblemente contribuiremos al [desperdicio de alimentos](#), un tema de gran preocupación mundial.

### **Las 7 recomendaciones de nutrición que dan los expertos son:**

- Mantener una buena hidratación.
- Tomar al menos 5 raciones entre frutas y hortalizas al día.
- Elegir el consumo de productos integrales y legumbres.
- Elegir productos lácteos (leche y leches fermentadas /yogur) preferentemente bajos en grasa.
- Consumo moderado de otros alimentos de origen animal.
- Elegir el consumo de frutos secos, semillas y aceite de oliva.
- Evitar los alimentos precocinados y la comida rápida.

### **Respuestas rápidas basadas en la evidencia:**

El documento también ofrece respuestas a algunas dudas frecuentes.

#### **¿Los probióticos o prebióticos son de interés para ayudar en la prevención de COVID-19?**

El [documento](#) concluye que no existen pruebas de que los lácteos fermentados o los complementos de probióticos, prebióticos o simbióticos puedan ayudar, prevenir o disminuir el riesgo de infecciones en general.

#### **¿Existe algún nutriente o compuesto que pueda ayudar a prevenir la infección por virus en sujetos no infectados o a combatirlo en sujetos con sintomatología leve?**

El [documento](#) concluye que, si bien algunos nutrientes como el cobre, folatos, hierro, selenio, vitamina A, vitamina B12, vitamina B6, vitamina C, vitamina D y zinc contribuyen al normal funcionamiento del sistema inmunitario, es improbable que potenciar su consumo, se asocie a un menor riesgo.

#### **¿El consumo de hierbas puede prevenir el virus en sujetos no infectados o a combatirlo en sujetos con sintomatología leve?**

El [documento](#) concluye que no existen pruebas para recomendar el consumo de ninguna hierba para prevenir o tratar el COVID-19.

#### **¿Los alimentos pueden ser una fuente o vía de transmisión de COVID-19? ¿Es necesario desinfectar la compra?**

El [documento](#) pone de manifiesto que la *European Food Safety Authority* está continuamente monitorizando esta cuestión y, de momento, no hay pruebas de que los alimentos puedan ser una fuente o vía de transmisión del virus, pues así lo sugieren los análisis actuales y también la experiencia con el SARS y MERS.

Sin embargo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha emitido recomendaciones de precaución que incluyen consejos sobre el seguimiento de buenas prácticas de higiene durante la manipulación y preparación de alimentos, como lavarse las manos, cocinar suficiente la carne y pescado y evitar la posible contaminación cruzada entre alimentos cocinados y no cocinados.

Estas medidas deben de extenderse por precaución a la manipulación de los alimentos envasados o empaquetados, ya que según apuntan datos incipientes de un trabajo realizado por van Doremalen y colaboradores, el virus que causa COVID-19 posiblemente pueda llegar a

sobrevivir en superficies u objetos, en especial para las superficies plásticas. Estos datos deben interpretarse con cautela porque se requieren más estudios que confirmen estos resultados.

El [documento](#) también resuelve preguntas con respuestas rápidas como:

- COVID-19 en el embarazo y la lactancia.
  - La telenutrición y teledietética.
- Y hasta aquí esta aportación, seamos coherentes, seamos sensatos, seamos personas concienciadas con la situación y no creemos una nueva más difícil.

Gracias a todos/as por vuestro confinamiento y paciencia, ya que seguramente son las únicas herramientas que pueden acortar la duración de estas medidas y de la situación que estamos viviendo. ¡Ánimos!

<https://www.dexeus.com/blog/buenos-habitos/alimentarse-bien-durante-el-confinamiento/>

