

## NOTA DE PRENSA

# El Ministerio de Ciencia pone el foco en la nutrición como clave para prevenir el COVID-19

- **Un nuevo informe se centra por primera vez en la relación entre nutrición y sistema inmunitario para la prevención del COVID-19 y la recuperación de los afectados.**
- **El trabajo del Ministerio recoge las recomendaciones emitidas en marzo por el Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas y la Academia Española de Nutrición y Dietética sobre alimentación para la población española ante la crisis sanitaria**

**26 nov. 2020** – El Grupo de Trabajo Multidisciplinar del Ministerio de Ciencia e Innovación y, formado por profesionales de la investigación y la salud que se encargan de asesorar al Gobierno en materia científica, ha publicado un reciente [informe en el que sostiene que la investigación en nutrición puede contribuir enormemente a la lucha frente al COVID-19.](#)

El informe subraya que la nutrición es fundamental para la salud y, en el caso específico del sistema inmunitario, una dieta equilibrada contribuye a una inmunidad óptima para reducir el riesgo de enfermedades infecciosas y de sus efectos. En el caso del COVID-19, sostiene que la nutrición equilibrada contribuiría a reducir la infección y la progresión de la enfermedad, a mejorar la recuperación durante el curso de la enfermedad y a la disminución de las consecuencias negativas de la COVID-19 a largo plazo.

Este informe recoge las [recomendaciones de alimentación y nutrición para la población española que el Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas y la Academia Española de Nutrición y Dietética publicaron en marzo de 2020](#), y sugiere nuevas vías de estudio que lleven a una mayor prevención de la pandemia y de otras futuras, así como a una mayor recuperación de los afectados. Entre las recomendaciones, se encuentran la de mantener una buena hidratación; tomar al menos 5 raciones diarias de fruta y hortalizas; elegir el consumo de productos integrales, legumbres, frutos secos, semillas y aceite de oliva; escoger productos lácteos bajos en grasa; ingerir moderadamente otros alimentos de origen animal, y evitar los alimentos precocinados y la comida rápida.

En concreto, proponen investigar los cambios sociales, de comportamiento y económicos que han afectado a raíz de la pandemia y afectarán a la nutrición de los españoles y su relación con múltiples aspectos de la salud presente y futura, así como la relación entre desigualdades y el impacto de la enfermedad debido al coste y accesibilidad a dieta sanas.

Además, entre otras líneas, recomienda la puesta en marcha de estudios dedicados a la investigación de la inmunonutrición que tengan en cuenta el papel de los macronutrientes, micronutrientes y compuestos bioactivos en la modulación del sistema inmunológico, tanto en entornos clínicos, como sobre la población general.

La presidenta del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas, Alma Palau, y Giuseppe Russolillo, presidente de la Academia Española de Nutrición y Dietética celebran este informe y anuncian la creación del Grupo de Trabajo “Nutrición y COVID-19” que inició su andadura en marzo y se especializará en Nutrición y Enfermedades Transmisibles.

Los documentos ya publicados y de una enorme repercusión a nivel internacional han sido:

- Recomendaciones de Alimentación y Nutrición para la Población Española ante la Crisis Sanitaria del COVID-19 y
- Suplementación con Vitamina D durante el distanciamiento social por la crisis sanitaria del COVID19.

Actualmente se está trabajando en nuevos proyectos que permitan dar recomendaciones concretas y eficaces a la población.

### Más información

[https://www.ciencia.gob.es/stfls/MICINN/Ministerio/FICHEROS/propuesta\\_GTM\\_nutricion\\_28102020.pdf](https://www.ciencia.gob.es/stfls/MICINN/Ministerio/FICHEROS/propuesta_GTM_nutricion_28102020.pdf)

<https://academianutricionydietetica.org/NOTICIAS/alimentacioncoronavirus.pdf>

<https://academianutricionydietetica.org/NOTICIAS/VitaminaD-COVID19.pdf>

### Comunicación

Rebeca Valenciano

[prensa@consejodietistasnutricionistas.com](mailto:prensa@consejodietistasnutricionistas.com)

Móvil 651 420 448