

Recomendaciones de alimentación y nutrición en contexto de COVID -19.



Actualmente no existe un tratamiento nutricional específico frente al COVID – 19.

En general, las pautas de alimentación irán dirigidas a paliar los síntomas generados por la fiebre y los problemas respiratorios, asegurando una adecuada hidratación.

A menudo, los principales síntomas de COVID -19 se acompañan de anorexia (falta de apetito), ingesta inadecuada de alimentos y un aumento de la deshidratación no sensible causada por fiebre, que puede conducir a hipotensión.

Es necesario monitorizar el adecuado consumo de alimentos y agua, de vital importancia en todo momento.

En cuanto a la elección de alimentos y bebidas, una alimentación saludable habitual es la recomendación para toda la población según las guías de alimentación de Chile.

Una alimentación saludable se define como aquella que es suficiente, equilibrada, segura, adaptada al comensal y al entorno, sostenible y asequible.

No se ha probado la eficacia del uso de ningún nutriente para la prevención o tratamiento del COVID – 19 según estudios realizados por Europea Food Safety Authority (EFSA).

Es importante destacar que algunos nutrientes contribuyen al normal funcionamiento del sistema inmunitario, como el cobre, folatos, hierro, selenio, vitamina A, vitamina D, vitamina B12, vitamina B6, vitamina C y zinc, pero es improbable que potenciar en exceso su consumo, se asocie a un menor riesgo de infección por COVID – 19.

Algunas fuentes de éstos nutrientes son:

1. Vitamina C: Se encuentran en frutas y verduras de preferencia cítricos. Las frutas y verduras consumir de preferencia crudas, sin embargo si se presentan molestias en la garganta, fiebre o falta de apetito, las verduras pueden ser incorporadas en preparaciones como puré o cremas enriquecidos con aceite de oliva, en caso de las frutas pueden ser consumidas como jugos o licuados.

2. Vitamina D: La principal fuente de vitamina D es la producción en la piel tras la exposición solar de la que se obtiene hasta el 90%. Es aconsejable permanecer cerca de la ventana o terraza por unos 20 minutos diarios.

Se encuentra como fuente dietética en pescado grasos como el jurel, los huevos y lácteos.

3. Zinc: Los alimentos de consumo habitual que mayor contenido tiene son las legumbres como porotos, lentejas, garbanzos y arvejas partidas, se recomienda consumir 2 veces a la semana.

Otros nutrientes que se recomienda estén presentes a diario en la alimentación:

a. Grasas saludables: La más importante es el omega 3 ya que tiene un efecto antiinflamatorio, ayuda a que las células y arterias sean más flexibles. Entre sus fuentes podemos encontrar jurel, atún, salmón y cápsulas de omega 3.

Se recomienda también el consumo de aceite de oliva, aceite de canola, palta, frutos secos y semillas como girasol y zapallo.

b. Proteínas: Ayudan a preservar la masa muscular y evitar su pérdida, mantiene la capacidad del sistema inmune. Como fuente de proteínas encontramos aquellas de origen animal como carnes rojas o blancas, pescados, lácteos bajos en grasa y huevo. Como fuente de origen vegetal están las legumbres, soya y bebidas vegetales.

Por otra parte es importante el consumo de fibra ya que favorecen la digestión y contienen prebióticos que se requieren para la mantención de la microbiota intestinal. Está contenido en vegetales, frutas, cereales integrales procedentes de grano entero (pan integral, pasta integral, arroz integral) y legumbres.

Evitar alimentos fritos, embutidos, fiambres, carnes grasas de cualquier animal, comida rápida, bebidas azucaradas y alimentos con sellos de advertencia.

Se sugiere evitar: grasas de baja calidad como el aceite de palma o aceites hidrogenados, azúcar y jarabe de maíz alto en fructosa.

Por otra parte, se recomienda evitar el exceso de bebidas energéticas, café y alcohol.

Fuente:

Recomendaciones de alimentación y nutrición para la población española ante crisis sanitaria del COVID – 19. Marzo 2020.

Declaración de la Sociedad Internacional de Inmunonutrición con motivo de la pandemia del COVID -19.

Guía alimentaria para pacientes con diagnóstico COVID – 19 con sintomatología leve y/o asintomáticos.

Pamela Jara Inostroza

Nutricionista

Julio 2020.