



Bienestar Nutricional

ALIMENTACIÓN Y CORONAVIRUS

En primer lugar, hay que aclarar que no existe evidencia científica que demuestre que el coronavirus se transmita a través de los alimentos, ya que se transmite por vía respiratoria, salvo que se considere al alimento como cualquier otro objeto como una bolsa, un pasamanos o un interruptor. Los hábitos alimentarios sanos o algunos grupos de alimentos no van a curar la enfermedad, ni van a evitar el contagio, pero sí pueden ayudar a afrontar el coronavirus aminorando los síntomas generados como la fiebre o los problemas respiratorios y minimizando la deshidratación o la ingesta deficiente o inadecuada de alimentos. Esta alimentación estaría basada en la dieta mediterránea (ver Pirámide nutricional) obviando el consumo moderado de alcohol para esta ocasión.

Las 7 recomendaciones de la Academia Española de Nutrición y Dietética y el Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas son las siguientes:

1. Mantener una buena hidratación. Beber a demanda, pero al menos 2 litros al día.
2. Tomar al menos 5 raciones entre frutas y hortalizas al día. Consumir al menos 3 raciones de frutas al día y 2 de hortalizas.
3. Elegir el consumo de productos integrales y legumbres. Elegir cereales integrales de grano entero y legumbres guisadas o estofadas con verduras.
4. Elegir productos lácteos (leche y leches fermentadas/yogur) preferentemente bajos en grasa y azúcar. 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. Carne magra, pescados, huevos y quesos debe realizarse en el marco de una alimentación saludable, evitando el consumo de embutidos, fiambres y carnes grasas de cualquier animal.
6. Elegir el consumo de frutos secos, semillas y aceite de oliva. Evitar los frutos secos fritos, endulzados y salados.



7. Evitar los alimentos precocinados y la comida rápida. Debido a su elevado aporte energético y su contenido en grasas saturadas y azúcares.

identity
integra