



Alimentación frente al Covid-19

HAY QUE SEGUIR UNA DIETA EQUILBRADA, SIN CAER EN MITOS Y BULOS QUE NOS ALEJEN DE LOS PROFESIONALES

TEXTO y FOTOS: La Opinión de Málaga

Desde que este virus ha llegado a nuestras vidas, y no para quedarse, hemos tenido que adaptar nuestra rutina a la batalla contra este organismo. Esos cambios de hábitos son transversales ya que influyen en prácticamente todos los planos de nuestro día a día. Uno muy importante es nuestro bienestar, nuestra salud. Además de mantenernos activos, sobre todo para aquellos en los que el confinamiento absoluto sea la única opción, es esencial practicar ejercicios sencillos dentro de nuestras viviendas; mantener buenos hábitos de higiene y sueño; no abusar del tabaco ni del alcohol y, sobre todo, llevar una dieta equilibrada que nos ayude a estar sanos.

Estas son recomendaciones genéricas que se han lanzado tanto desde la **Organización Mundial de la Salud** como del **Ministerio de Salud** y colectivos de profesionales sanitarios. Sin embargo, pese a que el discurso unánime es el mismo: Mantener una dieta sana y equilibrada como parte fundamental de nuestra lucha contra el virus y el propio confinamiento, también es cierto que hay que desterrar mitos y bulos respecto a la incidencia de la alimentación frente al Covid-19 en términos específicos. Esto es, que no existe evidencia científica de que ningún alimento ni dieta per se sea eficaz contra el Covid-19. De hecho, la **Academia Española de Nutrición y Dietética**, lanzó el pasado 17 de marzo un comunicado al comienzo de la crisis sanitaria indicando: «El consumo de determinados alimentos o seguir una dieta determinada no puede prevenir ni disminuir el riesgo de contagio en personas sanas. En personas enfermas la dieta solamente podría ayudar en el manejo de los síntomas de la propia enfermedad, pero en ningún caso tratarla», y añade: «En ningún caso la alimentación, por sí misma, evita o cura la infección por coronavirus o por cualquier otro virus».

A colación de esto, se ha creado un documento de postura de la **Academia Española de Nutrición y Dietética** y del **Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas** en el que se plasma el tipo de dieta que se plantea frente a la enfermedad. En este se indica: «(...) 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 del 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. Monitorizar el adecuado consumo de alimentos y agua es de vital importancia en todo momento». El documento apunta que en pacientes infectados por coronavirus con síntomas leves o asintomáticos que están en casa se les recomienda la elección de alimentos y bebidas saludables, habitual para toda la población.

Desde los distintos organismos se ofrecen recomendaciones genéricas respecto de la alimentación, por ende, la Academia Española de Nutrición y Dietética aconseja también en dicho documento lo favorable de la telenu-trición o teledietética para ofrecer cuidados nutricionales a distancia. Así, empresas como **Nutrifácil**, que llevan prestando este servicio por internet más de un año, han decidido aportar su granito de arena contribuyendo a que las personas puedan llevar una dieta equilibrada tan necesaria en estos tiempos. **Nutricionista Porter**, fundador de dicha empresa con sede en Málaga y Madrid, ha decidido que durante el periodo de confinamiento se ofrecerá asesoramiento nutricional básico saludable gratuito. Además de este asesoramiento, la empresa también ha creado una guía con instrucciones para seguir durante el confinamiento que van desde hábitos saludables de sueño e higiene; recomendaciones claves para una compra sana y fácil, ejercicios para hacer en casa, pautas para ordenar el frigorífico con seguridad optimizando la distribución de las temperaturas por zonas y tipo de alimento y, por supuesto, consejos nutricionales para mejorar las defensas a través de los alimentos. «Es esencial consumir tres raciones de fruta y dos raciones de verdura al día. Con esa simple indicación podemos mejorar la calidad de vida debido a su alto contenido en vitaminas y minerales con capacidad antioxidante, que nos hacen más resistentes a las infecciones y protegen a las células del sistema inmune de los daños provocados por los radicales libres», indica la guía realizada por el equipo de Nutrifácil.

Otra entidad que ha salido al paso es **La Carta Malacitana**, creando un manifiesto que, fiel a su ideario de promover los valores de la alimentación en el seno de una dieta adecuada, lanza recomendaciones basadas en su decálogo fundacional y el de «acudir a lo nuestro». Los cinco puntos claves: Nuestra dieta mediterránea, nuestros productos de kilómetro cero (agricultores, ganaderos, pescadores, bodegueros, panaderos y conservadores), nuestros comercios más cercanos y nuestra cocina (receptorio tradicional) y nuestra comunidad (unidad familiar).

QUÉ COMPRAR DURANTE EL CONFINAMIENTO

Consejos de la Academia Española de Nutrición y Dietética y el Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas

Productos secos: legumbres, pasta de harina de legumbres, frutos secos, semillas, frutas y hortalizas desecadas o liofilizadas, harina de cereales, pan tostado, pasta, arroz, fideos, cuscús, bulgur, quinoa, copos de avena, trigo sarraceno, mijo, etc. Mejor integrales.

Envasados o enlatados: legumbres, verduras, conservas de pescado y mariscos al natural o en aceites de oliva virgen extra, leche, bebidas vegetales, gazpacho o salmorejo. Aceite de oliva, vinagre, sal, etc.

Alimentos congelados: verduras, legumbres, salteados de verduras (que sólo contengan verdura), pescados, mariscos, moluscos, carnes. Evitar varitas de pescado, filetes empanados, croquetas, etc., que el único ingrediente sea la carne o el pescado.

Productos perecederos frescos o refrigerados o que se puedan congelar: pan, carnes, pescados y mariscos. Verduras, previamente escaldadas (calabacín, berenjena, brócoli, coliflor, judías verdes, champiñones, etc.) que se pueden congelar.

Productos perecederos que se conserven en refrigeración: hortalizas que no se pueden congelar (lechuga), frutas frescas, huevos, lácteos (leches fermentadas como yogur o kéfir natural, mantequilla, quesos, requesón, cuajada), fermentado de soja, otras frutas como el plátano y los cítricos.