

# Alimentación y nutrición en tiempos de COVID-19

Salmerón Campos, Rosa María

2020-03-26

---

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/4572>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

## Alimentación y Nutrición en tiempos de COVID-19

Rosa María Salmerón Campos

Publicado en "Síntesis", el 26 de marzo de 2020. Disponible en:  
<https://web.mediasolutions.mx/Notas/?id=202003260317290511>

La pandemia por COVID-19 que estamos atravesando actualmente ha puesto a la población mundial en aislamiento temporal; permanecer en casa, salir solo a lo indispensable, entre otras recomendaciones, son pieza clave para contener y solucionar el problema.

Independientemente de cuál sea la recomendación, todos sin excepción debemos seguir alimentándonos. Sin duda, la situación ha hecho que tengamos que cambiar de rutina y esto, de uno u otro modo, afecta la manera en la que comemos, positiva o negativamente; unos tienen más tiempo para cocinar y preparan platillos deliciosos; otros comen más porque el ocio y la aburrición los orillan a refugiarse en la comida; otros más hacen compras de pánico y llenan sus alacenas de productos ultraprocesados... historias hay muchas, basta con entrar a las redes sociales para darse cuenta.

También ha circulado información con distintos remedios que hay que comprar y consumir para combatir al COVID-19: complementos o suplementos alimenticios, multivitamínicos, tés o infusiones que hacen maravillas, productos milagro... Pero, ¿qué es lo que realmente sirve?

La Academia Española de Nutrición y Dietética y el Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas publicaron su postura el pasado 17 de marzo de 2020 en un documento denominado "Recomendaciones de alimentación y nutrición para la población española ante la crisis sanitaria del COVID-19" el cual está basado en una revisión científica.

En dicho documento se plantean 7 recomendaciones, las cuales no difieren respecto de lo que siempre indicamos los expertos en nutrición: una dieta correcta. A saber, lo que menciona es:

1. Mantener una buena hidratación
2. Tomar al menos 5 raciones entre frutas y hortalizas al día
3. Elegir el consumo de productos integrales y legumbres
4. Elegir productos lácteos preferentemente bajos en grasa
5. Consumo moderado de otros alimentos de origen animal
6. Elegir el consumo de frutos secos, semillas y aceite de oliva
7. Evitar los alimentos precocinados y la comida rápida

Lo anterior, practicado de manera regular, favorece un estado de nutrición óptimo e indudablemente, un sistema inmunológico que nos ayudará a combatir esta y cualquier otra enfermedad.

En resumen, comamos de acuerdo a nuestras necesidades, considerando en primer lugar los alimentos frescos e integrales, no perdamos la rutina de horarios para nuestras comidas y realicemos actividad física (sí, aunque estemos en casa).

Para revisar el documento en extenso, ingresar al siguiente link:

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