



FUNDACIÓN
VALLE DEL LILI
Excelencia en Salud al servicio de la comunidad

Carta de la salud

ISSN 1900-3560

Junio 2021 #301

Recomendaciones de alimentación saludable en tiempos de coronavirus

*Juan Manuel Marroquín Donato
Biólogo, nutricionista y dietista*

INTRODUCCIÓN

La pandemia generada por la enfermedad del coronavirus (COVID-19) ha presentado tres fases en nuestro país: la cuarentena, la reapertura económica y la vacunación. Esta última etapa, que se ha visto trastornada a causa del paro nacional, podría demorar más de un año en desarrollarse completamente. En vista de lo anterior, ante un posible riesgo de la continuidad en el contagio de la comunidad durante los próximos meses, se hace necesario iniciar o continuar una alimentación saludable que pueda fortalecer el sistema inmune (de defensa).

Esta alimentación saludable también contribuye en la disminución del riesgo de desarrollar enfermedades asociadas al desarrollo de complicaciones graves en los pacientes diagnosticados con la COVID-19, tales como sobrepeso y obesidad, diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer, entre otras.

Hasta el momento, no hay evidencias fuertes para afirmar que el consumo de algún alimento, suplemento nutricional o una dieta especial puedan disminuir el riesgo de contagio del virus entre las personas sanas. Sin embargo, es ampliamente conocido el rol de los alimentos saludables en la capacidad de las personas para enfrentar las infecciones: una dieta completa y saludable permite obtener la energía, los nutrientes y otros compuestos naturales necesarios para fortalecer el sistema inmunológico.



La Fundación Valle del Lili es una Institución privada sin ánimo de lucro que pertenece a la comunidad; organizada para ofrecer servicios de salud de alta complejidad a todas las personas indistintamente de su condición socioeconómica.

Conceptos clave:

Alimentación: conjunto de actos conscientes y voluntarios, determinados por factores económicos y culturales, que permiten elegir, preparar y consumir los diferentes alimentos que componen la dieta; con el fin principal de satisfacer una necesidad biológica del ser humano: el hambre.

Nutrición: conjunto de procesos inconscientes e involuntarios, determinados por funciones corporales como la digestión, la absorción y el transporte de los diferentes componentes de los alimentos, para responder principalmente a una necesidad del organismo: proporcionar al cuerpo los elementos fundamentales para la continuidad de la vida.

Según lo anterior, una adecuada nutrición en las personas sanas y enfermas dependerá, en gran medida, de una alimentación saludable.

Recomendaciones generales de alimentación saludable

Una dieta saludable en general, es aquella que incluye alimentos frescos, variados y en la cantidad correcta, de todos los grupos establecidos: frutas enteras, verduras, leguminosas, frutos secos, semillas, cereales, raíces, tubérculos, plátanos, leche y productos lácteos, huevos, carnes, vísceras y, en menor cantidad, grasas y azúcares. Todo esto, acompañado diariamente de actividad física y una buena hidratación con agua.

No hay que olvidar que una dieta también es saludable cuando los alimentos que se consumen cubren todas las necesidades de energía y nutrientes de las personas; además, se acomodan a su edad, estado fisiológico (p.ej. período de gestación o de lactancia), su cultura, ingreso económico, etc.; es decir, cuando es una dieta personalizada.

Es fundamental el concepto básico de que una dieta saludable es aquella que no causa daño a la salud de la persona. En este sentido, hasta el momento no se ha demostrado que consumir alimentos o agua pueda transmitir la COVID-19, así como tampoco se ha comprobado el contagio del virus a través de los envases de los alimentos.

Una de las mejores estrategias para iniciar una alimentación saludable es elaborar una lista de mercado antes de comprar los alimentos. Al realizar esta actividad de forma planificada, se logrará elegir la cantidad adecuada de alimentos de cada grupo alimenticio, acorde a las necesidades de los distintos miembros del hogar; igualmente, se evitarán los alimentos de riesgo para la salud y se ahorrará tiempo y dinero durante la compra.

Obtención segura de los alimentos

Durante la pandemia, especialmente en la fase de la cuarentena, se incrementó la compra de los alimentos a través del servicio a domicilio, principalmente por el beneficio de no tener que salir de casa y así evitar el riesgo de contagio.

Parece lógico pensar que esta estrategia sigue siendo la mejor opción para realizar las compras. Según indica la Organización Mundial de la Salud (OMS), es seguro recibir los alimentos a domicilio, siempre y cuando el proveedor cumpla con las buenas prácticas de higiene y los clientes realicen un correcto lavado de manos, luego de recibir los alimentos y antes de consumirlos.

No obstante, a partir del inicio de la fase de reapertura económica, se han disminuido las restricciones de circulación para la población general; lo que ha permitido la compra directa de alimentos en los lugares de distribución habitual como tiendas o supermercados de barrio, almacenes de cadena y plazas de mercado. En caso de realizar esta modalidad de compra, es importante tener en cuenta las recomendaciones de la OMS:

- Limpiarse las manos con un desinfectante antes de entrar al establecimiento.
- Mantener una distancia de al menos 1 metro de los demás.
- Usar tapabocas en todos los establecimientos públicos.
- En lo posible llevar la propia bolsa de compras con el fin de evitar usar los carritos y cestas de los lugares de abastecimiento.
- Una vez en casa, lavarse bien las manos antes y después de almacenar la compra.

Lactancia materna y coronavirus

Al hablar de la obtención de los alimentos saludables, es importante destacar que existe para los recién nacidos, las niñas y niños hasta los 2 años y más de edad, un súper alimento que no tiene comparación con ningún otro. Es gratuito, es el más completo de todos, cuenta con una excelente calidad en sus componentes, está disponible en todo momento y en cualquier lugar: la leche materna.

La alimentación más saludable para el ser humano se inicia a partir del nacimiento, de una manera natural, a través del acto de amamantar. El calostro (leche amarillenta) producido luego del parto es conocido en los sistemas de salud como "oro líquido" y también como "la primera vacuna", debido a su alto contenido de componentes (inmunoglobulinas, bifidobacterias y células de defensa) que sirven para defender al recién nacido contra cualquier agente infeccioso.



Como era de esperarse, se han generado muchas dudas sobre si la lactancia materna es o no segura durante esta época de pandemia. Investigaciones recientes han demostrado que en la leche materna no se ha encontrado rastro del coronavirus y que no hay transmisión de las madres diagnosticadas positivas hacia sus hijos. Por lo anterior, la lactancia materna es totalmente segura mientras las madres sigan las recomendaciones generales de prevención y seguridad durante la alimentación de sus bebés: utilizar siempre un tapabocas; cambiarse de ropa antes de empezar a amamantar; y lavar con agua y jabón las manos antes y después de cada toma.

Adicionalmente, la OMS hace énfasis en que “los numerosos beneficios de la lactancia materna superan con creces los posibles riesgos de transmisión y enfermedad asociados a la COVID-19”. Por este motivo, no hay razón alguna para dejar de amamantar durante la pandemia; sin embargo, las familias lactantes requieren todo el apoyo de la sociedad para lograrlo.

Alimentación y sistema inmune

Para las personas que no reciben los beneficios de la leche materna, una combinación adecuada y suficiente de **alimentos naturales** aportará todos los nutrientes que requiere el sistema inmune para reaccionar mejor ante una infección. Dicho en palabras populares, “en el buen comer, está el buen vivir”.

Esos nutrientes necesarios para fortalecer el sistema inmune son principalmente minerales como hierro, zinc, cobre, selenio y magnesio; vitaminas como la A, D, E, C, B6 y B12, además de ácido fólico, proteínas y probióticos. A continuación se indican cuáles son los alimentos de la dieta saludable que aportan cada uno de estos nutrientes en mayor cantidad:

Hierro: carnes (pescado, pollo, res, cerdo) y leguminosas (fríjol, lenteja, arveja, garbanzo, blanquillo, habas). Para una mejor absorción del hierro, se recomienda consumir estos alimentos junto con alimentos fuente de vitamina C.

Zinc: carnes, vísceras (hígado de res, hígado de pollo, lengua), leguminosas, nueces, cereales integrales (avena, trigo, cebada), lácteos y comida de mar.

Cobre: vísceras, leguminosas y comida de mar.

Selenio: lácteos, huevos, carnes, nueces, semillas y leguminosas.

Magnesio: nueces, semillas, lácteos, comida de mar, leguminosas, cereales integrales, café, chocolate amargo, hierbas y especias.

Vitamina A: hígado, lácteos, huevos, frutas y verduras (zanahoria, ahuyama, tomate, pimentón, espinaca, acelga, brócoli, papaya, mango).

Vitamina D: hígado, pescado, huevos y lácteos fortificados.

Vitamina E: germen de trigo, huevo, nueces y semillas, aceites de maíz y soya.

Vitamina C: frutas (guayaba, naranja, mandarina, papaya, kiwi, fresa) y verduras (brócoli, coliflor, coles).

Vitamina B6: carnes blancas, hígado, cereales integrales, huevos, plátano, papa y aguacate.

Vitamina B12: carnes, hígado, lácteos y productos enriquecidos.

Ácido fólico: carnes, hígado, huevo, vegetales de color verde oscuro, frutas cítricas, nueces y leguminosas.

Proteína: carnes, lácteos, huevos, leguminosas y frutos secos.

Probióticos: lácteos fermentados (yogurt y kumis).

Como se puede observar, el consumo habitual de cada uno de los diferentes grupos de alimentos es necesario para obtener los nutrientes que permitan desarrollar un sistema inmune más saludable. El consumo de fuentes de vitaminas C y D y de zinc, tiene la mayor evidencia nutricional en cuanto al aporte al sistema inmune.

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, por sus siglas en inglés) invita a fortalecer el sistema inmune a través de una alimentación sana y consciente, que evite el desperdicio de los alimentos.



Buena hidratación: no es menos importante para el sistema inmune un buen consumo de agua. Lo anterior resulta especialmente importante en la actualidad, debido a que el uso permanente de tapabocas incrementa el riesgo la deshidratación. Se recomienda consumir al menos 8 vasos de agua al día (2 litros). El agua potable es la bebida más saludable y económica.

Alimentación de riesgo para la salud

Con el fin de orientar el logro de una alimentación saludable exitosa, se brindan a continuación algunas recomendaciones básicas para evitar el exceso de componentes o alimentos que propician el desarrollo, a mediano y largo plazo, de las enfermedades asociadas a mayores complicaciones de salud de las personas diagnosticadas con la COVID-19:

Reducir el consumo de dulces y azúcares

- Reducir el consumo de azúcar y dulces a niños y niñas antes de los 2 años de edad.
- Disminuir el consumo de bebidas con exceso de azúcar, pasteles, galletas, helados, jugos de fruta azucarados, postres lácteos, dulces, bebidas energéticas y deportivas.

Reducir el consumo de sal/sodio

- No agregar sal a los alimentos de niños y niñas menores de 1 año de edad.
- Disminuir el consumo de sal a 5 gramos/día (1 cucharadita).
- Retirar el salero de la mesa para evitar agregar sal a la comida servida.
- Evitar agregar sal al huevo, aguacate, frutas, etc.

Reducir el consumo de colesterol, grasas saturadas y trans

- Limitar el consumo de carnes rojas (res, cerdo) y preferir las carnes blancas (pollo, pescado).
- Disminuir el consumo de carnes procesadas (mortadela, jamón, chorizo, etc.).
- Retirar toda la grasa visible de las carnes y la piel del pollo antes de cocinarla.
- Evitar consumir alimentos fritos y apanados.
- Elegir quesos bajos en grasa y leches descremadas. No utilizar crema de leche o queso crema en las preparaciones.
- Limitar consumo de margarina, mantequilla, manteca de cerdo.
- Evitar alimentos como productos de paquete con alto contenido graso.



CONCLUSIONES

- No se conoce un alimento, suplemento o dieta que pueda evitar el contagio o curar la COVID-19. Así mismo, no se conocen casos de personas contagiadas a través del consumo de alimentos o el contacto con sus envases.
- Una alimentación saludable puede fortalecer el sistema de defensas del cuerpo para combatir mejor las infecciones.
- Una estrategia para iniciar una alimentación saludable, es elaborar una lista de mercado, previamente a la compra de los alimentos.
- Una dieta saludable en general, incluye alimentos frescos, variados, en la cantidad correcta y de todos los grupos definidos, pues cada uno aporta nutrientes esenciales para fortalecer el sistema inmune.
- Las porciones de alimentos varían de una persona a otra, ya que estas se basan en las necesidades nutricionales de cada individuo y van a depender de varios factores como: edad, sexo y actividad física, entre otros.
- La leche materna brinda a los niños y niñas componentes que favorecen la protección contra infecciones. Es seguro amamantar durante la pandemia.
- Una alimentación saludable disminuye el riesgo de padecer enfermedades asociadas a complicaciones graves en pacientes diagnosticados con Covid-19, mediante la disminución del consumo de azúcar, sal/sodio, colesterol, grasas saturadas y grasas trans.

COMITÉ EDITORIAL

- Dra. Marcela Granados • Dra. Diana A. Prieto
- Dr. Jorge M. Madriñán • Dra. Zamira Montoya
- Dr. César A. Arango • Dr. Luis A. Escobar
- Dr. Fernando Sanabria • Dra. Mónica A. Villegas
- Enfermera, Julia A. Leal • Nutricionista, Jeannina Escalante Flórez
- Coordinadora de Comunicaciones, María Isabel Sánchez
- Comunicadora, Vanessa Anturi • Abogado, Camilo A. García
- Literato, Alejandro Guarín Reyes

Dirección: Cr. 98 # 18-49

Tel: 331 9090 - Santiago de Cali

E-mail: cartadelasalud@fv.org.co

Citas: centraldecitas@fv.org.co

Versión digital disponible en

www.valledelili.org/cartadelasalud

Diagramación: Angie Garibotto Torres

 fvcali  fv/tv  @FVLCali  @fundacionvalledelili  Fundación Valle del lili  Fundación Valle del lili



El País



Los conceptos y opiniones contenidos en los artículos de la Carta de la Salud, corresponden únicamente al de los autores y editorialistas. Esta publicación pretende mejorar su información en temas de la salud en general. Las inquietudes que se relacionen con su salud personal, deben ser consultadas y resueltas con su médico.