

## La importancia de la nutrición en tiempos de Covid-19



Madrid, 9 de junio de 2020.- En los últimos meses toda la sociedad ha batallado contra un enemigo microscópico (el SARS-CoV2) que ha cambiado nuestros días. Muchas personas se han contagiado y han desarrollado Covid-19 (enfermedad causada por el virus SARS-CoV2) en diversos grados, leve, moderado y grave.

Covid-19 es un cuadro infeccioso e inflamatorio sistémico que puede causar síntomas como fiebre, tos, debilidad general, dolores musculares, dificultad para respirar, náuseas y diarrea, así como cambios en el gusto y olfato. La inflamación, si no se dan los aportes nutricionales adecuados, consume rápidamente la masa muscular y otras reservas de proteínas. Además, los síntomas asociados al Covid-19 pueden afectar el apetito y la capacidad para comer, lo que dificulta que se cumplan las necesidades nutricionales diarias.

Gran parte de las personas afectadas, personas mayores de 60 años, ya parten de una situación de riesgo nutricional (sarcopenia –poca masa muscular-, malnutrición –por dietas poco variadas y con escasas de micronutrientes-). Aunque hubiese tenido una situación nutricional aceptable es posible que su estado nutricional haya empeorado durante y después del Covid-19.

Para el doctor Gilberto Pérez López, del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital La Luz, la fiebre y la dificultad respiratoria representan dos factores que aumentan el gasto energético. También el aislamiento en estancias pequeñas y el reposo en cama inducen una disminución de la masa muscular en los pacientes.

Para este experto “la diarrea disminuye el estado de hidratación e induce la pérdida de electrolitos y otros minerales. Durante el ingreso hospitalario, muchos de los pacientes ingieren pocos alimentos por pérdida del gusto y del olfato que puede persistir varias semanas o meses tras la infección”.

El doctor Pérez López advierte que, si al pasar la infección se ha tenido dificultades para comer lo suficiente, o si ha perdido o está perdiendo peso, masa muscular o fuerza, es posible que necesite orientación y valoración por un equipo de Endocrinología y Nutrición. “El estado nutricional, el peso corporal, así como el apetito son aspectos especialmente relevantes para una recuperación completa de la enfermedad”, asevera el doctor.



Gilberto Pérez López proporciona unos consejos para una alimentación equilibrada ante el coronavirus:

**Alimentos con alto contenido en proteínas:** las proteínas son esenciales para recuperar la masa muscular y potenciar al sistema inmunitario. En este grupo se incluyen: carne, pescado, huevos, legumbres y tofu, entre otros.

**Hidratos de carbono:** para tener un aporte de energía y fibra. Los ejemplos incluyen patatas, pan, pasta, arroz y cereales.

**Frutas y verduras:** aporta fibra, vitaminas y minerales importantes para el sistema inmunológico.

**Alimentos lácteos:** para el calcio y otros minerales importantes para mantener los huesos y dientes sanos. Son importantes el consumo de leche, yogurt, queso, crema y queso fresco.

**Agua:** para una buena hidratación. El especialista recomienda beber una cantidad suficiente que evite tener

sensación de sed. Hay que revisar el color de orina. La orina concentrada (amarillo intenso) es un signo de deshidratación.

Los cambios en el gusto y olfato son síntomas comunes de Covid-19 y pueden hacer que comer sea menos agradable. Para mejorar esos aspectos el doctor propone experimentar con hierbas, especias aromáticas, pimienta, o encurtidos (como los pepinillos) en la cocina “o si se tiene problemas con el sabor fuerte de los alimentos calientes, pruebe con alimentos fríos”, subraya.

Según explica el experto, si se ha perdido el apetito, se puede incrementar las calorías de los platos utilizando otras técnicas culinarias como los empanados, guisados y rebozados. También añadiendo otros productos a los alimentos como la mayonesa, frutos secos, picatostes, pasas, huevos, nata, miel, mantequilla, y queso entre otros. “Si habitualmente consumo productos 0% (calorías, azúcar, grasa), “diet” o desnatados, cambie a productos “normales” por ejemplo leche entera en lugar de desnatada y evite beber líquidos antes y durante las comidas ya que pueden acelerar la sensación de saciedad.”