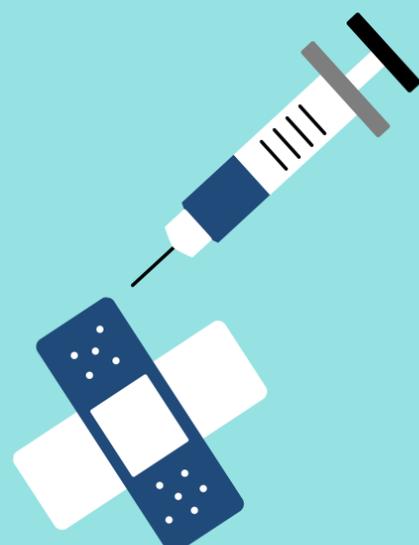


ALIMENTACIÓN Y COVID



La insuficiencia respiratoria provocada por la covid-19 es un proceso que se caracteriza por la incapacidad del sistema pulmonar y cardíaco de mantener un adecuado intercambio de oxígeno y dióxido de carbono. El síndrome de dificultad respiratoria aguda y la lesión pulmonar aguda constituyen las complicaciones más frecuentes en la fase crítica de la enfermedad. Una adecuada dieta, así como el apoyo nutricional a estos pacientes, resulta fundamental para satisfacer las necesidades nutricionales básicas. Los enfermos por covid-19 deben saber que existe una importante vinculación entre las enfermedades respiratorias y la alimentación, ya que la dieta influye en el mantenimiento de una buena calidad de vida para el enfermo. Por ello, una alimentación poco adecuada, tanto si se asocia a un cuadro de sobrepeso u obesidad como a un cuadro de desnutrición, puede influir notablemente en la evolución de la covid-19.

De Yosra Khomsi Bahari
IES Sierra de Montánchez



1 ALIMENTOS PARA SUPERAR EL COVID

Frutas -al menos tres piezas al día- y verduras -dos raciones diarias-. Aceite de oliva virgen extra, buque insignia de la dieta mediterránea, como única grasa culinaria. Consumo moderado de carnes magras. Baja ingesta baja de carnes rojas y mínimo o nulo de carnes procesadas.

2 LA DIETA RECOMENDADA

1. Consumo de 5 a 10 raciones de frutas, verduras y hortalizas diarias.
2. Consumo semanal de pescado y carne. (Preferible la carne blanca frente a la carne roja, preferiblemente pollo y pavo; Consumir más pescado que carne).
3. 2-3 raciones semanales de legumbres en todas sus variedades.
4. 2-3 raciones semanales de cereales integrales como el pan o la pasta.
5. Consumo diario de lácteos (Queso, yogures y leche).
6. Consumo de 3-4 huevos semanales.
7. Utilizar aceite de oliva para cocinar y aliñar las comidas.
8. Consumo diario de frutos secos, crudos o tostados (nueces, almendras y avellanas).
9. No sobrepasar los 5 gramos diarios de sal.
10. Debemos reducir al máximo el azúcar, no más de 25 gramos al día (dulces, bollería industrial...).



3 DIETA DE UN DÍA

Desayuno: Tostadas con aguacate y aceite de oliva virgen extra, un vaso de zumo de alguna fruta.

Mediodía: Tostadas de maíz bañadas en chocolate negro.

Comida

P1: Pechugas de pollo a la plancha.

P2: Sopa de calabaza.

Postre: Manzana

Merienda: Chocolate negro

Cena

P1: Pescado al horno.

P2: Un huevo hervido.

Postre: Agua



4 ¿QUÉ HACER PARA SUPERARLO?

Se recomienda **ingerir un poco menos de cantidad de la que es habitual**. Debemos evitar la obesidad y sobrepeso que puede ser asociados con la aparición y desarrollo de numerosas patologías como diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, entre otras.

Es muy importante **complementar** la dieta saludable con un **horario metódico de comidas, buenos hábitos de sueño y realizar actividad física moderada**. Debemos gestionar la ansiedad y el estrés y evitar hábitos como el alcohol y el tabaco. También es crucial **beber mucha agua**.



5 ¿DE QUÉ GRUPOS HAY QUE TOMAR?

Hay que tomar alimentos de todos los grupos, algunos, menos que otros, del grupo I hay que minimizar el consumo de las bollerías industriales y sobre todo, tomar más alimentos con proteínas.



6 CONCLUSIÓN

No podemos decir por lo tanto que hay una dieta concreta para la Covid-19 o después, pero sí que **estás cuestiones deben ser tenidas en cuenta**, ya que la mejor forma de recuperarse es volver a alcanzar **un estado nutricional óptimo**. En algunas personas esto podría suponer salir de una situación de obesidad y en otras ganar masa muscular.

