

## alimentación sana y COVID-19



Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades Av. Fidel Velázquez No. 805 Col. Vértice C.P. 50150 Tel. (722) 2 193887 Estado de México

## importancia de una buena alimentación



El consumo de alimentos con un alto nivel nutricional refuerza el sistema inmunológico de quienes se encuentren diagnosticados/as con la enfermedad COVID-19.

- Es importante que una vez que una persona es diagnosticada, no solo aprenda a vivir la cuarentena, sino que también realice ajustes en su alimentación, lo que ayuda a mejorar la calidad de vida. Las o los pacientes, dependiendo de su situación y gravedad, tienen necesidades de alimentación específicas, y por ello la dieta diaria debe mantener un equilibrio entre alimentos que disminuyen la producción de dióxido de carbono (CO2) y la necesidad de calorías del organismo.
- En pacientes con COVID-19, si bien pueden estar en buenas condiciones nutricionales, mucho de la sintomatología puede interferir en una adecuada y normal nutrición, esto lo vemos varias veces cuando nos enfermamos, sentimos inapetencia, malestar general, que al paso de los días nos afecta en el estado nutricional hasta llegar al punto extremo de padecer una desnutrición calórica-proteica, además de quedar expuestos/as a adquirir otras enfermedades puesto que puede hacer que nuestro sistema inmunológico se deprima.
- En ese contexto, es muy importante el consumo de alimentos que aporten un nivel nutricional al organismo de la y el paciente, específicamente en aquellos/as que están en recuperación de la enfermedad.
- Es fundamental considerar un mayor aporte de macro nutrientes como

proteínas (carnes en general, pescado, legumbres, huevos y lácteos), lípidos o grasas (palta, frutos secos, aceites vegetales) y Carbohidratos (arroz, fideos, papas, pan, entre otros) y micronutriente como vitaminas que ayuden a fortalecer nuestro sistema inmunológico mayoritariamente Vitamina C (frutas cítricas: naranja, kiwi, pomelo, etc), Vitamina D (productos lácteos: leche, quesos, yogurt, yema de huevo). Hago hincapié en este último, el "huevo", que se ha catalogado en estos tiempos de pandemia como un "súper" alimento, pues su proteína de alto valor biológico por su composición aminoacídica y buena fuente de ZINC ha ayudado a controlar procesos inflamatorios producto de infecciones o accidentes pero obviamente la invitación es a consumirlo de forma sana y equilibrada.

- En resumen, llevar un esquema de alimentación saludable, variado y equilibrado, puede acercar a pacientes con COVID-19 a un estado nutricional adecuado, disminuyendo el riesgo de desnutrición y mejorando los mecanismos de defensa del organismo, y con ello un efecto positivo para su recuperación.

## alimentos a evitar

- Algunos alimentos pueden generar problemas de hinchazón en el cuerpo o incluso enfermedades a largo plazo como la diabetes e hipertensión.
- Estos son los alimentos que debes evitar:
  - Embutidos. Estos alimentos son carnes que han sido procesadas con sal, curado o fermentación. La Organización Mundial de la Salud (OMS) informa que este tipo de carnes no son las más convenientes para consumir de manera frecuente ya que a largo plazo podrían aumentar el riesgo de padecer cáncer de colon y de mama.
  - Bebidas azucaradas. Refrescos, jugos de frutas y néctares son bebidas que contienen grandes cantidades de azúcar y pueden pasar el límite de calorías que necesita el organismo. La OMS recomienda que las personas eviten el consumo frecuente de estas bebidas para prevenir obesidad y la diabetes.
  - Carnes rojas. El Foro Mundial para la Investigación de Cáncer recomienda que el consumo ideal de carne roja por semana sea de 300 gramos y según la OMS ya que este tipo de carne puede generar graves problemas para la salud a largo plazo, por lo que se recomienda incluir carnes como pollo, pescado, leguminosas o

- huevo.
- Enlatados. Estos productos pueden contener cantidades altas de sodio y a las personas que perjudican son aquellas con afecciones crónicas no transmisibles como hipertensión arterial. Estos alimentos son incluidos en las compras por el tiempo que pueden estar guardados sin consumirse y lo ideal es que se enjuaguen para eliminar parte del sodio que contienen.
- Alimentos con azúcar. Alimentos como papas, galletas, pastelitos, cacahuates, etc., pueden perjudicar la salud ya que tienen exceso de grasas, sodio y azúcar. A pesar de que son alimentos fáciles de conseguir durante la cuarentena no es recomendable consumirlos frecuentemente porque debido a la falta de movilidad pueden desencadenar obesidad e hinchazón y a largo plazo generar enfermedades como diabetes e hipertensión.
- Aderezos y salsas. Son productos ricos en sodio y no se debe abusar de su consumo durante la cuarentena, los expertos recomiendan evitarlos.

La contingencia sanitaria por la COVID-19 ha hecho que las personas salgan a comprar alimentos necesarios para pasar la cuarentena, pero no todos son ideales y su consumo debe ser moderado.

## alimentos que deben consumirse



Ante una cuarentena como la que estamos viviendo actualmente es crucial cuidar la alimentación para mantener nuestra salud y asegurarnos fortalecer el sistema inmune.

- Ante una cuarentena como la que estamos viviendo actualmente es crucial cuidar la alimentación para mantener nuestra salud y asegurarnos fortalecer el sistema inmune, es decir, la defensa natural del cuerpo contra las infecciones como el COVID-19, causado por el coronavirus.
- Queremos ayudarte a mantener una nutrición saludable y a favorecer el sistema inmune durante el confinamiento. Dejamos varias recomendaciones sobre los alimentos que no pueden faltar en tu dieta:
  - Consumo diario de 5 a 10 raciones de frutas, verduras y hortalizas.
  - Consumo semanal de pescado y carne, preferible la carne blanca frente a la carne roja, pollo y pavo; consumir más pescado que carne).
  - 2-3 raciones semanales de legumbres en todas sus variedades.
  - 2-3 raciones semanales de cereales integrales como el pan o la pasta.

- Consumo diario de lácteos (queso, yogures y leche).
- Consumo semanal de 3-4 huevos.
- Utilizar aceite de oliva para cocinar y aliñar las comidas.
- Consumo diario de frutos secos, crudos o tostados (nueces, almendras y avellanas).
- No sobrepasar los 5 gramos diarios de sal.
- Debemos reducir al máximo el azúcar, no más de 25 gramos al día (dulces, bollería industrial...). 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.



## otros consejos para mantenerse sano/a



- La nutrición adecuada también puede reducir la probabilidad de aparición de otros problemas de salud como obesidad, enfermedades del corazón, diabetes y algunos tipos de cáncer.
- En el caso de las y los bebés, una alimentación saludable implica lactancia materna exclusiva. En las y los niños pequeños, una alimentación sana y equilibrada es esencial para el crecimiento y el desarrollo. En el caso de personas mayores, puede ayudarles a llevar una vida más saludable y activa.
- Mantén una buena hidratación bebiendo suficiente agua. Una buena hidratación es crucial para una salud óptima. Siempre que se disponga de ella y que sea apta para el consumo, el agua del grifo es la bebida más saludable y económica. Tomar agua en lugar de bebidas azucaradas es una forma sencilla de limitar el consumo de azúcar y evitar un exceso de calorías.
- Evita el consumo peligroso y nocivo de alcohol. Las bebidas alcohólicas no forman parte de una alimentación saludable. Su consumo no protege contra la COVID-19 y puede ser peligroso. El consumo frecuente o excesivo de alcohol aumenta el riesgo inmediato de lesiones, además de provocar efectos a más largo plazo como daños en el hígado, cáncer,

enfermedades del corazón y trastornos mentales. No existe un nivel seguro de consumo de alcohol.

- Practica la lactancia materna. La leche materna es el alimento ideal para las y los bebés. Es segura y limpia y contiene anticuerpos que ayudan a proteger frente a muchas enfermedades infantiles frecuentes. Las y los bebés deben recibir lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida, ya que la leche materna les proporciona todos los nutrientes y el líquido que necesitan. A partir de los 6 meses, la leche materna se debe complementar con alimentos variados que sean adecuados, seguros y ricos en nutrientes. La lactancia materna debe mantenerse hasta los 2 años de edad o más.
- Sigue las cinco claves de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para la inocuidad de los alimentos:
  - Mantén la limpieza.
  - Separa los alimentos crudos de los cocinados.
  - Cocina completamente los alimentos.
  - Mantén los alimentos a temperaturas seguras.
  - Usa agua y materias primas seguras.



Aunque ningún alimento ni suplemento dietético puede prevenir ni curar la COVID-19, una alimentación saludable es importante para el buen funcionamiento del sistema inmunario.

## comida chatarra y COVID-19



La obesidad y la diabetes han cobrado relevancia, luego de detectarse que eran factores de mayor riesgo para la población ante la COVID-19, y cuando siete de cada diez mexicanos/as padecen estas comorbilidades.

- Sin embargo, recientemente, con 31 votos a favor, el Congreso de Oaxaca hizo historia al aprobar la iniciativa para prohibir la venta de bebidas azucaradas y alimentos con alto contenido calórico a los niños y niñas, una legislación que fue rechazada por empresas de la comida chatarra, pero celebrada por 73 organizaciones en pro de la salud y organismos internacionales como la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), Organización de las Naciones Unidas (ONU) y el Fondo Internacional de Emergencia de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF).
- En México, 34.4% de las y los niños y adolescentes tiene sobrepeso u obesidad, lo que sitúa a las y los mexicanos en primer lugar mundial en obesidad infantil.
- A nivel estatal, Oaxaca ocupa el segundo lugar con más obesidad en adultos/as y el primero con obesidad infantil, según los Servicios de Salud de Oaxaca (SSO) al cierre de 2018. En contraste, unos 60 mil niñas y niños de 0 a 5 años de edad padecen desnutrición.
- La iniciativa privada argumentaba que las empresas, especialmente las y los pequeños comerciantes, se verían afectados en sus ventas y no era conveniente aprobarla en estos momentos de pandemia, cuando este sector se ha visto afectado.
- El proyecto sólo prohibirá la venta a niñas, niños y a adolescentes, por lo

que si mamá y papá deciden que sus hijos/as pueden comer esos productos, que sea bajo su responsabilidad.

- De acuerdo a datos abiertos de la Dirección General de Epidemiología de la Secretaría de Salud Federal, al 12 de agosto de 2020 en México existen 34,770 casos confirmados de COVID-19 en gente con obesidad, 790 fallecidos y 1,841 activos. Y en el Estado de México 3,617 casos confirmados, 5 fallecidos 113 activos estimados.
- La comida chatarra es una de nuestras favoritas, las papitas fritas, dulces, chicharrones y demás. Sin embargo, debemos estar conscientes del daño que le hace a nuestro cuerpo, por lo que es mejor buscar opciones saludables:
  - Las papas fritas las puedes cambiar por verduras asadas, tienen un sabor muy sabroso y te alimentarán mucho más.
  - Si estás saboreando dulces pero no quieres caer en la tentación, prueba comiendo nueces y frutas secas.
  - Cambia a chocolate negro, es mejor comerlo lo más natural posible.
  - Frambuesas con chocolate quedan perfectas para un buen postre, sano, delicioso y fácil de preparar.
  - Comida hecha en casa es mejor opción, la comida rápida tiene muchos puntos negativos.



Contacto



Opiniones

**Gobierno del Estado de México**

**Secretaría de Salud**

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

[www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/](http://www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/)

correo: [cevece@salud.gob.mx](mailto:cevece@salud.gob.mx)

o síguenos por:

