



## **NOTA DE PRENSA: Recomendaciones de alimentación y nutrición para la población española ante la crisis sanitaria del COVID-19.**

***Se recomienda una compra comedida, solidaria y ética en el estado de alarma.***

***El consumo de determinados alimentos o seguir una dieta determinada no puede prevenir ni disminuir el riesgo de contagio en personas sanas.***

***En personas enfermas la dieta solamente podría ayudar en el manejo de los síntomas de la propia enfermedad, pero en ningún caso tratarla.***

Pamplona, 17 de marzo de 2020.

En ningún caso la alimentación, por sí misma, evita o cura la infección por coronavirus, o por cualquier otro virus.

Actualmente, no existe un tratamiento nutricional específico frente al COVID -19. En general, las pautas de alimentación irán dirigidas a paliar los síntomas generados por la fiebre y los problemas respiratorios, asegurando una adecuada hidratación.

En el estado de alarma que vive el país, la [Academia Española de Nutrición y Dietética \(la Academia\)](#) y el [Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas \(CGCODN\)](#) han hecho públicas unas recomendaciones de alimentación y nutrición para la población española, a través de un [documento de consenso](#) basado en una revisión científica.

El documento presenta **7 recomendaciones alimentarias y de nutrición** a seguir por parte de toda la población española, en particular pacientes con COVID-19 con sintomatología leve en domicilio. Además, realiza unas recomendaciones en alimentación y nutrición en paciente crítico con COVID-19 que ingresa en la UCI.

También, ofrece unas recomendaciones y consejos a la hora de realizar la compra de alimentos y bebidas haciendo un llamamiento a comprar de forma comedida, solidaria y ética.

Por último, resuelve a través de respuestas rápidas bulos que corren por las RRSS acerca de la posible prevención y/o tratamiento del COVID-19 con determinados alimentos y/o nutrientes.

### **Las 7 recomendaciones.**

Estas 7 recomendaciones se dirigen a toda la población española y también para personas afectadas de COVID-19 con sintomatología leve y/o asintomáticas.

1. **Recomendación primera: mantener una buena hidratación.** La recomendación de ingesta de líquidos es primordial y se debe garantizar el consumo de agua a demanda (según la sensación de sed) o incluso sin dicha sensación, especialmente en persona mayores, garantizando al menos 1,8 litros de líquido al día, prefiriendo siempre el agua como fuente de hidratación.

2. **Recomendación segunda: tomar al menos 5 raciones entre frutas y hortalizas al día.** Garantizar un consumo de al menos 3 raciones de frutas al día y 2 de hortalizas es un objetivo a cumplir para toda la población, y por supuesto también para personas con COVID-19 con sintomatología leve en el domicilio.

3. **Recomendación tercera: elegir el consumo de productos integrales y legumbres.** Se recomienda elegir cereales integrales procedentes de grano entero (pan integral, pasta integral, arroz integral), y legumbres guisadas o estofadas, tratando de cocinar estos alimentos con verduras.

4. **Recomendación cuarta: elegir productos lácteos (leche y leches fermentadas/yogur) preferentemente bajos en grasa.** Actualmente, existe controversia sobre si se debe o no recomendar productos lácteos desnatados, a la Academia le parece más prudente seguir recomendando lácteos desnatados para los adultos. Cuando se habla de la recomendación del consumo de leches fermentadas como el yogur, kefir, etc., se hace referencia sólo al tipo natural, no el resto de las variedades saborizadas, aromatizadas, con frutas, etc., pues contienen una cantidad importante de azúcar añadido. No existen pruebas de que el consumo de lácteos fermentados ayude de alguna forma en las defensas y a prevenir o disminuir el riesgo de infección.

5. **Recomendación quinta: consumo moderado de otros alimentos de origen animal.** El consumo de carnes (3-4 veces a la semana, pero máximo 1 vez a la semana carne roja - ternera, cordero o cerdo), pescados (2-3 veces a la semana), huevos (3-4 veces a la semana), y quesos debe realizarse en el marco de una alimentación saludable, eligiendo de forma preferente carnes de aves (pollo, pavo, etc), conejo y las magras de otros animales como el cerdo, y evitando el consumo de embutidos, fiambres y carnes grasas de cualquier animal.

6. **Recomendación sexta: elegir el consumo de frutos secos, semillas y aceite de oliva.** El aceite de oliva es la grasa de aderezo y cocinado por excelencia en la dieta mediterránea

española. Los frutos secos (almendras, nueces, etc.) y semillas (girasol, calabaza, etc) también son una excelente opción siempre que sea naturales o tostados evitando los frutos secos fritos, endulzados y salados.

**7. Recomendación séptima: evitar los alimentos precocinados y la comida rápida.** El consumo de alimentos precocinados (croquetas, pizzas, lasañas, canelones, etc.) y la comida rápida (pizzas, hamburguesas, etc.) no están recomendados en general en una alimentación saludable, y en particular para los más pequeños de casa. Debido a su elevada densidad energética (por su elevado contenido en grasas y/o azúcares), su consumo no está recomendado en general, y por lo tanto tampoco en períodos de aislamiento o cuarentena domiciliaria debido a que pueden aumentar el riesgo de padecer sobrepeso u obesidad y otras patologías asociadas. La disminución de ejercicio físico y las conductas sedentarias durante el confinamiento y una dieta insana podría aumentar el riesgo de padecer enfermedades crónicas.

### **Recomendaciones a toda la población en la compra de alimentos y bebidas.**

Dadas las recomendaciones de las autoridades sanitarias de **#YoMeQuedoEnCasa** y evitar aglomeraciones innecesarias, los/as dietistas-nutricionistas sugieren adoptar una serie de medidas a la hora de realizar la compra, entre las que destacan una compra comedida, solidaria y ética en el estado de alarma.

La Academia y el CGCODN recuerdan que el suministro de alimentos básicos está garantizado por las autoridades competentes por lo que hay que comprar solo lo necesario, y si en algún momento no hay algún producto, se repondrá en breve.

Si se compra alimentos de forma exagerada, puede que otras personas no encuentren lo que necesitan y además posiblemente contribuiremos al desperdicio de alimentos, un tema de gran preocupación a nivel mundial.

El [documento](#) incluye una relación de alimentos recomendados en la compra.

### **Documento de respuestas rápidas basadas en la evidencia.**

En cuanto a la pregunta de si los probióticos o prebióticos ser de interés para ayudar en la prevención de COVID-19, el [documento](#) concluye que no existen pruebas de que los lácteos fermentados o los complementos de probióticos, prebióticos o sinbióticos puedan ayudar, prevenir o disminuir el riesgo de infecciones en general.

En cuanto a la pregunta de si existe algún nutriente o compuesto que pueda ayudar a prevenir la infección por virus en sujetos no infectados o a combatirlo en sujetos con sintomatología leve, el [documento](#) concluye que, si bien algunos nutrientes como el cobre, folatos, hierro, selenio, vitamina A, vitamina B12, vitamina B6, vitamina C, vitamina D y zinc contribuyen al normal funcionamiento del sistema inmunitario, es improbable que potenciar su consumo, se asocie a un menor riesgo.

En cuanto a la pregunta de si el consumo de hierbas puede prevenir el virus en sujetos no infectados o a combatirlo en sujetos con sintomatología leve, el [documento](#) concluye que no existen pruebas para recomendar el consumo de ninguna hierba para prevenir o tratar el COVID-19.

Ante la pregunta de si los alimentos pueden ser una fuente o vía de transmisión de COVID-19 y si es necesario desinfectar la compra, el [documento](#) pone de manifiesto que la *European Food Safety Authority* está continuamente monitorizando esta cuestión y, de momento, no hay pruebas de que los alimentos puedan ser una fuente o vía de transmisión del virus, pues así lo sugieren los análisis actuales y también la experiencia con el SARS y MERS.

Sin embargo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha emitido recomendaciones de precaución que incluyen consejos sobre el seguimiento de buenas prácticas de higiene durante la manipulación y preparación de alimentos, como lavarse las manos, cocinar suficiente la carne y pescado y evitar la posible contaminación cruzada entre alimentos cocinados y no cocinados.

Estas medidas deben de extenderse por precaución a la manipulación de los alimentos envasados o empaquetados, ya que según apuntan datos incipientes de un trabajo realizado por van Doremalen y colaboradores, el virus que causa COVID-19 posiblemente pueda llegar a sobrevivir en superficies u objetos, en especial para las superficies plásticas. Estos datos deben interpretarse con cautela porque se requieren más estudios que confirmen estos resultados.

El [documento](#) también resuelve preguntas con respuestas rápidas como:

- COVID-19 en el embarazo y la lactancia.
- La telenutrición y teledietética.

### **Más información.**

Para descargar el documento de consenso de la Academia y del CGCODN "Recomendaciones de alimentación y nutrición para la población española ante la crisis sanitaria del COVID-19":

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

Academia Española de Nutrición y Dietética: <https://www.academianutricionydietetica.org/>

Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas:

<https://www.consejodietistasnutricionistas.com/>

### **Atención a medios de comunicación.**

[prensa@academianutricion.org](mailto:prensa@academianutricion.org) / Teléfono de contacto: 630 050 496.

Representantes y científicos de ambas organizaciones atenderán a medios por teléfono y si es necesario por sistema de videoconferencia.