



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

COVID-19 y nutrición

# La alimentación balanceada es un escudo protector

La hidratación, las porciones y tipos de alimentos contribuyen a la salud de pacientes

4 NOV 2020 Salud



Las recomendaciones nutricionales en el caso de personas diagnosticadas con COVID-19 se dirigen a la disminución de los síntomas asociados a la enfermedad incentivando el consumo de alimentos ricos en vitaminas, minerales y antioxidantes. Foto Eduardo Muñoz

Si bien el virus que provoca la enfermedad COVID-19 no puede evitarse con la ingesta de alimentos o suplementos vitamínicos “mágicos”, una correcta nutrición sí puede incidir directamente en cómo el organismo puede superarla y ayudar a una pronta recuperación.

En ese sentido, para seguir contribuyendo con el bienestar de la población la **Universidad de Costa Rica (UCR)** abre espacios de apoyo a la sociedad mediante diversos proyectos de **Acción Social e Investigación**. Uno de ellos lo lidera el Programa de Educación y Atención Nutricional Universitario (**Preanu-UCR**), un servicio especializado de la Escuela de Nutrición (**ENU**) que brinda asesoría a las personas que lo soliciten.

Desde los inicios de la pandemia, la ENU publicó una guía de recomendaciones sobre alimentación y nutrición para la población ante la situación de emergencia por COVID-19 ([siga este enlace](#)), en el que se apuntaron algunos consejos puntuales sobre nutrición y alimentación. Dicho documento enfatizó que ante todo las personas deben tener información confiable y sólida para la toma de decisiones, a fin de evitar más incertidumbre o acciones que atenten contra el bienestar de las familias.

**No obstante, con el paso de los meses y el incremento exponencial de nuevos contagios de la enfermedad la ENU dio un paso adelante con la apertura del servicio de consejería personalizada, dirigido a personas con sintomatología leve.**

Aunque “organismos internacionales y la comunidad científica refieren que **hasta la fecha no existe de manera contundente una relación directa entre algún nutriente o sustancia alimenticia que prevenga la enfermedad o vuelva a la persona inmune**, sí sabemos que la nutrición juega un papel altamente relevante en el funcionamiento del sistema inmunológico, con lo cual una alimentación saludable es un factor protector, como sucede para muchas otras enfermedades”, explicó la magíster Patricia Sedó Masís, coordinadora del Preanu-UCR.

La nutricionista recalcó que conforme pasa el tiempo se tiene mayor claridad sobre el conjunto de síntomas asociados al COVID-19, y que ya es sabido que dependiendo de las enfermedades crónicas y otros cuadros clínicos se pueden complicar. Entre ellos, mencionó la sintomatología gastrointestinal, alteraciones en el olfato y gusto que afectan el apetito de las personas e ingesta con la consecuente pérdida de peso, cuadros febriles, diarrea y vómitos que conducen a la deshidratación, entre otros.

## Un servicio personalizado

Cuando una persona es diagnosticada con COVID-19, los protocolos de atención nutricional establecidos internacionalmente se orientan a contribuir con el bienestar de las personas. **Según la sintomatología presente y, en casos severos, es altamente relevante la participación del profesional nutricionista, como parte del equipo de soporte clínico, comentó la nutricionista Sedó.**

Sedó explicó que este servicio de consejería nutricional surgió como una respuesta universitaria más a la población en el contexto de la pandemia, y dadas las altas demandas de las personas a contar con información pertinente, orientación y apoyo a sus familias.

El equipo a cargo de brindar la asesoría son parte de la Unidad de Atención Nutricional del Preanu-UCR, personal debidamente acreditado por el Colegio de Profesionales de Nutrición de Costa Rica, y amplia experiencia en consulta clínica.

Dadas las limitaciones para la presencialidad, **la consejería se brinda vía telefónica con la más absoluta discreción en el manejo de datos personales.** En la consulta, el personal

evacua dudas sobre cómo mejorar la alimentación cuando existan síntomas gastrointestinales, pérdida del apetito porque la comida se percibe insípida o de textura desagradable, ideas para hidratarse o reforzar el consumo de componentes dietéticos para fortalecer el sistema inmunológico, entre otros.

Sedó recordó que cuando se habla de alimentación saludable se refiere a la ingesta balanceada de alimentos de todos los grupos nutricionales. Por el contrario, “las dietas ricas en grasas, harinas, azúcares y sodio o excesos en la dieta pueden contribuir al deterioro de la salud, lo cual aplica no solo a las personas que padecen de COVID 19, sino para toda la población en general”.

La profesional aconsejó no adquirir productos contra el COVID-19 que se anuncian en programas infocomerciales o en redes sociales. “Si se toma en cuenta los componentes que tienen una relación directa con el sistema inmunológico y la condición de salud en el momento en que sucede el contagio, cobran protagonismo las verduras y frutas frescas, como fuentes naturales de vitaminas, minerales y componentes fitoquímicos con una función antioxidante. De igual forma, granos y leguminosas, huevo y carnes blancas como fuentes de proteínas de alto valor biológico, hierro, zinc y bajo contenido de grasa”.

## Temores detectados

La coordinadora del [Preanu-UCR](#) mencionó que entre las situaciones detectadas entre personas atendidas están la incertidumbre sobre los tipos de alimentos que consumen las familias ante el COVID-19 y el temor ante la pérdida acelerada de peso corporal ante la inapetencia.

También se presentan retos importantes en relación con personas asintomáticas o con sintomatología leve, pero que por su situación de salud en general constituyen una población de riesgo, como sucede con personas con exceso de peso, hipertensión arterial, diabetes o cuadros respiratorios.

**Otros temas de interés han sido las normas de higiene y manipulación de alimentos en el hogar, tiempos de comidas, la lactancia materna y las medidas de desinfección de vajillas, superficies y áreas de uso común.**

“Algunas personas que se han contactado con el [Preanu-UCR](#), tanto enfermas como cuidadoras, han manifestado la necesidad de un mayor acompañamiento para la toma de decisiones, y a pesar del respaldo de atención de los servicios de salud de la CCSS o privados, y cuentan con seguimiento cercano sobre su condición de salud, quisieran disponer de un espacio más cercano en relación con consejería en alimentación”.

**El servicio de consejería nutricional del [Preanu-UCR](#) es totalmente gratuito y se brinda de lunes a viernes. Para acordar una cita debe llamarse al teléfono 2511-2166**

**Etiquetas:** [ed-1600](#), [preanu](#), [escuela de nutricion](#), [lactancia materna](#), [covid-19](#).