



ALIMENTACION PARA LA PANDEMIA POR COVID-19

NUTRICION



JOSE FRANCISCO PEREZ PEREZ

MEDICINA HUMANA

17/09/2021

INTRODUCCION

A la fecha de hoy 17/09/2021, en el mundo, nos encontramos en pandemia debido a que se descubrió un nuevo virus que para la fecha a cobrado la vida de miles de personas, este nuevo virus provoca un “síndrome respiratorio agudo severo” causado por el COVID -19. Esta enfermedad azoto de manera sorprendente a toda la población del mundo, cambiando por completo el estilo de vida de cada una de las personas.

Diversos descubrimientos científicos han revelado que las personas con sobrepeso u obesidad, personas mayores de 60 años y embarazadas aumentan la probabilidad de generar complicación por covid-19. Por lo que en el presente documento se dará a conocer algunas recomendaciones alimenticias que podrían incluir en su dieta.

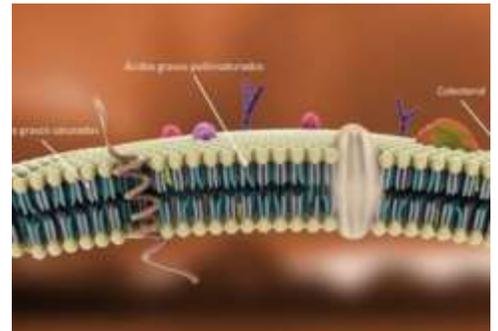
El sistema inmunitario es el encargado de combatir a agentes extraños que invaden nuestro. Que se encuentre en optimas condiciones es muy esencial, pero, para que se encuentre en ese estado depende de factores internos, ambientales, dentro de los factores internos se encuentra la nutrición. El termino Inmunonutricion es la relación que existe entre nuestra nutrición y el sistema inmunitario, por lo que es importante tener una buena nutrición ya que esto podría regular de forma positiva al sistema inmunitario. Aportar ciertos macronutrientes, micronutrientes y sustancias bioactivas a nuestro cuerpo otorgara elementos necesarios para que nuestro sistema inmunitario sea eficaz.

Los macronutrientes como: proteínas, lípidos, hidratos de carbono, en un nivel adecuado, mantiene al sistema inmunitario en buen estado para ser frente a posibles contagios. Una vez presentado el cuadro infeccioso por Sarscov-2, es importante tomar en cuenta la nutrición, de lo contrario si damos un descuido puede ocasionar complicaciones y aumentar la probabilidad de una muerte.

MACRONUTRIENTES / SISTEMA INMUNITARIO

Veremos los siguientes macronutrientes y sus efectos en el sistema Inmunitario.

❖ **LIPIDOS:** Dentro de estos tenemos a los ácidos grasos poliinsaturados como el omega 3 y omega 6. Estos forman parte de la bicapa lipídica de la membrana celular, por lo que potencian la actividad celular que participan en la la inmunidad innata y adaptativa, regulan la producción de citoquinas y actúan como antioxidantes. En el caso específico de los omega-3, atenúan la inflamación causada por ciertos virus.



❖ **PROTEINAS:** Nuestro sistema inmunitario crea citoquinas y anticuerpos (muy necesarios para combatir agentes extraños), el aporte de proteínas de una calidad necesaria es necesario para que el Sistema inmunitario sintetice componentes necesarios para su buen funcionamiento.

❖ **HIDRATOS DE CARBONO:** Más allá de aportar energía inmediata para las células del sistema inmunitario, los alimentos de origen vegetal proveen de fibra dietética que facilita el crecimiento de bacterias benéficas que liberan

componentes tales como los ácidos grasos de cadena corta que parece que podrían mejorar la respuesta del sistema inmunitario frente a ciertas infecciones.

MICRONUTRIENTE / SISTEMA INMUNITARIO

Los macronutrientes son componentes importantes de la respuesta del sistema inmunitario ante una infección, de los cuales son vitaminas y minerales.

- ❖ **VITAMINA C:** Otorga soporte al sistema inmunitario a través de mecanismos bioquímicos, por lo que el requerimiento de la vitamina C aumenta, mejorando el cuadro clínico.
- ❖ **VITAMINA D:** Contribuye al desarrollo de células de la inmunidad innata y adaptativa, regulando la excesiva inflamación ya que cuando existe resulta perjudicial cuando existe contagio por COVID-19. Su deficiencia se relaciona con susceptibilidad a infecciones por VIH, dengue, hepatitis y SARS-CoV-2.

El incorporar adecuadamente este micronutriente en la dieta parece que podría reducir el riesgo de infecciones o, en caso de suceder, reducir el riesgo de mortalidad de las mismas.

MINERALES



Los minerales, así como las vitaminas tienen un rol importante, ya que pueden dar actividad sinérgica para poder mantener y mejorar el sistema inmunitario. La actividad del sistema inmunitario depende de los micronutrientes, por lo que el aporte de ciertos minerales como

el hierro, zinc, magnesio, selenio, cobre, etc. necesarios para el funcionamiento del sistema inmunitario.

CONSUMO MODERADO DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

CONSUMO DE CARNES: de 3 a 4 veces por semana

- ❖ El consumo de carnes rojas como el ternero, cordero y cerdo, se recomienda su consumo 1 vez por semana.
- ❖ El consumo de pescado de 2 a 3 veces por semana
- ❖ Huevos de 3 a 4 veces por semana
- ❖ Debe de preferirse el consumo de carne de las aves como lo es el pollo o el pavo.

Deben evitarse el embutido de animales, así como las fiambres y carnes grasas de origen animal. En el caso de las carnes rojas y pescados es necesario usar tecinas de cocinas donde su uso de las grasas sean las mínimas.

EVITAR EL CONSUMO DE ALIMENTOS CON EXCESO DE AZUCARES Y GRASAS

Se recomienda evitar el consumo de bebidas con exceso de azúcar, así como las frituras o botanas. Si se es consumido, es recomendable hacer ejercicio de manera adecuada. Debe evitarse el consumo de alimentos ultra procesados y de comida rápida (en especial a los menores que vivan en casa), así como la ingesta de productos altas en densidad calórica y pobres en nutrientes. En lugar de eso se podrían sustituir opciones saludables como ornear pan.

HIDRATACION POR AGUA

Debe de consumirse de 6 a 8 vasos de agua al día (aun que no se tenga sed) esto como mantener la salud intestinal y mejorar es sistema inmune. El no consumir bebidas altas en azucares es crucial por lo que debe optarse por tomar agua pura y aguas naturales. Es aun mas recomendables a personas mayores y personas es estado febril.

ALIMENTOS FRESCOS, FRUTAS, VERDURAS, GRANOS INTEGRALES, LEGUMINOSAS Y SEMILLAS.

Es importante consumir alimentos frescos como frutas y verduras, así como productos secos como: frijoles, garbanzo, lentejas, Cereales integrales como: pan integral, pasta integral, avena, amaranto y arroz integral. Frutos secos y semillas: ajonjolí, nueces, almendras. Es importantes mencionar el consumo de frutas.



CONCLUSION

El tener una dieta balanceada es de suma importancia, ya que el gozar de este conocimiento podremos tener una mejor salud, y, que es de gran ayuda para nuestro sistema inmunológico el consumo de alimentos como carnes, huevos, leguminosas, frutas, verduras, así como macronutrientes y ciertos micronutrientes, evitando ingerir productos que resultan dañinos para el organismo como comidas rápidas, comidas con exceso de calorías, también bebidas altos en azúcares.

Todo esto nos ayuda a mejorar la eficacia de las células del sistema inmunológico, disminuyendo el porcentaje de sufrir complicaciones severas causados por COVID-19. No solamente nos ayuda para evitar esta enfermedad, si no también diversas enfermedades, tanto infecciosas como no infecciosas, no olvidando el ejercicio y adicciones como el tabaco y el alcohol.

BIBLIOGRAFIAS

- ❖ Recomendaciones de alimentación y nutrición para la población española ante la crisis sanitaria del COVID-19. - Academia Española de Nutrición y Dietética y del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas. -:
17/03/2020

- ❖ ATENCIÓN Y RECOMENDACIONES DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN COVID-19 – MÉXICO - Dra. Ana Lidia Arellano Ortiz Universidad Autónoma de Ciudad Juárez - Dra. Annabel Biruete Division of Nephrology, Indiana University School of Medicine - Mtra. Adriana Salinas Rico Centro de Atención Nutricional Fresenius Kabi México.

- ❖ Revista Española de Nutrición Humana y Dietética - Faviola Susana Jiménez-Ramosa, Marysol Olivares-Etchebastera, Fernando Tumea. - Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Científica del Sur. Lima Perú. - Red Peruana de Alimentación y Nutrición. Lima, Perú.