

Reducir ingesta de productos ultraprocesados, clave en la recuperación de COVID-19

- *La pandemia por COVID-19 nos ha recordado a todas y todos lo importante que es alimentarnos sanamente: UNICEF.*
- *Diferentes estudios confirman que las verduras y las frutas tienen nutrientes beneficiosos que pueden mejorar la función inmunitaria.*

Ciudad de México, 07 de abril de 2021.- A partir de la propagación del coronavirus SARS-CoV-2, fortalecer el sistema inmunitario mediante una buena alimentación es indispensable, tanto para reducir las posibilidades de presentar un cuadro grave al contraer el virus como para una pronta y efectiva recuperación, por lo que es fundamental disminuir la ingesta de productos ultraprocesados y aumentar el consumo de frutas, verduras y granos integrales, además de mantener esta dieta como parte del proceso postcovid.

Una mejor nutrición mejora los síntomas del paciente y ayuda a tener un restablecimiento de su salud, afirma el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) a través de sus especialistas, quienes señalaron que una alimentación saludable es piedra angular y juega un papel importante durante el proceso de la atención (1), lo que a su vez refuerza el camino hacia una condición sana posterior a la enfermedad.

Al respecto, el Laboratorio de Datos contra la Obesidad (Labdo) consultó la *Guía práctica para el cuidado de la salud y nutrición de toda la familia. ¿Cómo mantenernos saludables durante y después del COVID-19?* del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, por sus siglas en inglés), en donde se hace referencia a llevar una vida activa y una nutrición saludable durante y después de adquirir el virus. (2)

En ella, este organismo internacional señala que la comida rápida y los productos ultraprocesados —muy solicitados durante el confinamiento social derivado de la pandemia— se caracterizan por tener altas cantidades de calorías, grasas, sal y azúcar, una mezcla que es, de cierta forma, adictiva; de ahí que sugiere aprender a comer platillos con sabores naturales.

Por ello, si se padece COVID-19 la recomendación es evitar el consumo de embutidos (jamón o salami), pastelillos, helados no artesanales, botanas industrializadas y bebidas muy azucaradas (incluyendo leches saborizadas), debido al alto contenido de azúcar. Y destaca que las dietas altas en comida rápida y platillos poco saludables, escasos en verduras y otras fuentes vegetales, pueden conducir a excesos de calorías, además de otras deficiencias nutrimentales que no solo afectan el sistema inmunitario sino otros sistemas del cuerpo.

Ante un escenario postcovid, la base de una alimentación saludable está compuesta por las verduras y frutas; los granos enteros o cereales integrales -avena y tortilla de maíz-; las leguminosas -frijol, lentejas y garbanzos-; las nueces y otras semillas -de girasol, pepitas, cacahuates tostados sin sal-; los alimentos de origen animal bajos o moderados en grasa -pescado, pollo y carne magra, lácteos y sus derivados; así como otros alimentos fermentados. (3)

Especialistas coinciden que después de haber contraído COVID-19 se debe aumentar la ingesta de alimentos frescos (frutas, verduras, granos integrales, leguminosas y semillas) y garantizar un consumo de al menos 3 raciones de frutas al día y 2 de hortalizas, así como el consumo de carnes (3 a 4 veces a la semana, pero máximo 1 vez a la semana carne roja, de ternera, cordero o cerdo), pescados (2 o 3 veces a la semana), huevos (3 a 4 veces a la semana), y quesos, así como carnes de aves (pollo, pavo, etc), evitando los embutidos. (4)

De acuerdo con investigadores del Instituto Indio de Alimentos Ciencia y Tecnología, el sistema inmunitario depende de que los glóbulos blancos desarrollen anticuerpos para protegerse de las bacterias, los virus y otras invasiones. Por ello, según se ha demostrado, los vegetarianos tienen glóbulos blancos más eficientes en comparación con los no vegetarianos, debido al alto

consumo de vitaminas y al bajo consumo de grasas. Al mismo tiempo —aseguran los especialistas—, diferentes estudios confirman que las verduras y las frutas tienen nutrientes beneficiosos que pueden mejorar la función inmunitaria, como el betacaroteno, la vitamina C y la vitamina E. (5)

En el contexto mexicano, ante el panorama alimentario actual frente a la pandemia, estudiosos de la Universidad La Salle resaltan que es necesario asegurar a la población en general el acceso a alimentos nutritivos y adecuados, y propiciar actividades de orientación alimentaria que conduzcan a la adopción y reforzamiento de hábitos de alimentación saludables con la finalidad de reducir la susceptibilidad de las complicaciones por SARS-CoV-2. (6)

Asimismo, indican que se debe incentivar a la población mexicana a privilegiar comidas preparadas en casa, al mismo tiempo que una disminución de la compra e ingesta de alimentos ultraprocesados y la preferencia por alimentos disponibles, de fácil acceso y locales.

---o0o---

Fuentes:

1. Instituto Mexicano del Seguro Social. “La nutrición es fundamental para evitar cuadros graves por COVID-19, señalan especialistas del IMSS”, IMSS. México, 30 de mayo de 2020. Enlace: <http://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/202005/351>
2. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). *Guía práctica para el cuidado de la salud y nutrición de toda la familia. ¿Cómo mantenernos saludables durante y después del COVID-19?* Agosto 2020. Enlace: https://www.unicef.org/mexico/sites/unicef.org/mexico/files/2020-08/GUIANUTRICION_vf_12.08.2020%20%281%29.pdf
3. *Ibidem*.
4. Academia Española de Nutrición y Dietética y del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas. *Recomendaciones de alimentación y nutrición para la población española ante la crisis sanitaria del COVID-19*. México, 17 de marzo de 2020. Enlace: <https://academianutricionydietetica.org/NOTICIAS/alimentacioncoronavirus.pdf>
5. Swati D Shende Nakhale, Souvik Tewari and Khan Farhana M. “Role of diet in the reduction of coronavirus infection: A review”. *The Pharma Innovation Journal*, 2020; 9(9): 413-416. Enlace: shorturl.at/mHMNT
6. Vergara Castañeda Arely, Lobato Lastiri María Fernanda, Díaz Gay Mariana y Ayala Moreno María Del Rosario. “Cambios en el comportamiento alimentario en la era del COVID-19”, *Revista Latinoamericana de Investigación Social*. Vol. 3. Núm. 1, Universidad La Salle. México, mayo de 2020. Enlace: <https://repositorio.lasalle.mx/handle/lasalle/1767>

o

Acerca del Laboratorio de Datos contra la Obesidad.

Iniciativa ciudadana enfocada a promover, con base en datos e información, políticas públicas que resuelvan uno de los problemas que más afectan a las y los mexicanos.

Redes sociales:

Instagram: @datosvsobesidad

Twitter: @DatosVsObesidad

Atención a medios:

Leticia Martínez

8119 77 9155