



# Guías de recomendaciones nutricias en tiempos de COVID. Recomendaciones dietéticas para pacientes ambulatorios con COVID-19

## Nutritional recommendation guides in times of COVID. Dietary recommendations for outpatients with COVID-19.

María Dolores Flores-Solís

### ANTECEDENTES

La pandemia de COVID-19 plantea muchos desafíos y amenazas sin precedentes para los pacientes y los sistemas de salud de todo el mundo, como lo declaran los expertos de la *European Society for Parenteral and Enteral Nutrition* (ESPEN); por tanto, todo paciente con infección por COVID-19 debe tener una detección temprana del riesgo nutricional e identificar a quienes padeczan desnutrición u obesidad, sobre todo los adultos mayores, diabéticos e hipertensos, que son particularmente susceptibles a los cuadros graves de infección por COVID-19.<sup>1,2</sup>

Licenciada en Nutrición, Maestría en Educación Médica, jefa del servicio de Nutrición enteral y parenteral, Hospital General Dr. Miguel Silva, Morelia, Michoacán, México.

### RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

Las recomendaciones dietéticas buscan garantizar el aporte de nutrientes esenciales que contribuyan a la pronta recuperación de los pacientes, donde deben incluirse ciertos tipos de alimentos para tener efectos benéficos. En la actualidad no se dispone de un tratamiento nutricional específico frente al coronavirus; los pacientes ambulatorios afectados por el COVID-19 se encuentran en una situación de elevado riesgo nutricional debido al aumento de los requerimientos

**Correspondencia**  
María Dolores Flores Solís  
doloresfloresnut@hotmail.com

**Este artículo debe citarse como**  
Flores-Solís MD. Guías de recomendaciones nutricias en tiempos de COVID. Recomendaciones dietéticas para pacientes ambulatorios con COVID-19. Med Int Méx. 2020; 36 (Suplemento 4): S4-S7.  
<https://doi.org/10.24245/mim.v36id.4963>



calóricos-proteicos que se originan por la situación inflamatoria aguda y, también, por la dificultad para satisfacer, adecuadamente, sus necesidades alimenticias por vía oral. En algunos casos pueden tener dificultades para satisfacer su dieta diaria: disnea (dificultad en la respiración, tos, dolor de garganta), anorexia (falta de apetito, puede ser por la fiebre), ageusia (falta del gusto a los alimentos), disfagia (dificultad para deglutar), astenia y adinamia (fatiga, falta de fuerza física) y, quizás, por la diarrea que no les permite satisfacer sus necesidades nutricionales. En estos casos debe proporcionarse una dieta adecuada al paciente con problemas para ingerir alimentos o para masticar o con falta de apetito, como sucede en el adulto mayor. Se sugiere una densidad calórica más concentrada que satisface la mayor cantidad de nutrientes; puede ser en licuados, papillas o suplementos nutricionales.<sup>2,3</sup>

Se recomienda que la alimentación sea saludable, completa, equilibrada, suficiente, adecuada, variada e inocua al entorno del individuo; además, sostenible y accesible.

## ORIENTACIÓN AL PACIENTE CON COVID-19

Para orientar mejor a quienes se han infectado se toman como referencia las siete sugerencias del

documento de *Recomendaciones de alimentación y nutrición para la población española ante la crisis sanitaria del COVID-19*, desarrollado por la Academia Española de Nutrición y Dietética, el Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas y la Red de Nutrición basada en la evidencia.<sup>4-6</sup>

La alimentación saludable contribuye a la pronta recuperación de pacientes ambulatorios con COVID-19. Deben incluirse ciertos tipos de alimentos a la dieta diaria que puedan tener efectos benéficos, como se señala en la Norma Oficial Mexicana 043.<sup>3-10</sup>

Es importante incluir vitaminas y minerales a la alimentación diaria. La NOM-043 fomenta la alimentación con base en el plato del bien comer, que recomienda incluir un alimento de cada grupo en cada tiempo de comida para considerar que la alimentación es equilibrada (**Figura 1**).

- Procurar tener horarios de comida establecidos, hidratarse continuamente y mantener la actividad física dentro del hogar:
- Evitar actividades sedentarias: permanecer más de dos horas delante de la computadora, tableta, televisión o teléfono (redes sociales).

### Recomendaciones de alimentación y nutrición para pacientes con COVID-19

Mantener una buena hidratación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La recomendación de ingesta de líquidos es primordial y debe garantizarse el consumo de agua a demanda (según la sensación de sed) o, incluso, sin esa sensación, sobre todo en personas mayores, que garanticen, al menos 1.8 a 2.5 litros de líquido al día, de preferencia agua simple como fuente de hidratación.</li> <li>• También es de interés el consumo de caldos de vegetales, de carne, pollo y pescado (desgrasados), infusiones y té. En este aspecto se sugiere evaluar, previamente, el historial de problemas gástricos del individuo. Las frutas y verduras, por su composición química, también contribuyen a la ingesta de agua.</li> <li>• El consumo de gelatinas neutras o saborizadas, sin azúcar, puede ser un recurso muy útil para ayudar a los adultos mayores a beber la cantidad de agua recomendada, sobre todo cuando tienen fiebre.</li> <li>• Evitar el consumo de bebidas azucaradas gasificadas o con edulcorantes, los jugos de fruta o la leche. No se recomienda el consumo de bebidas alcohólicas, incluido el vino o la cerveza.</li> </ul>
--------------------------------	---

Ingerir al menos 5 raciones entre frutas y verduras al día	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garantizar un consumo de al menos 3 raciones de frutas al día y 2 de verduras es un objetivo a cumplir en pacientes ambulatorios con COVID-19. En el caso de molestias en la garganta, fiebre o falta de apetito, es importante preparar alimentos que contribuyan a su fácil deglución para favorecer el consumo de frutas y verduras. Preparaciones en forma de papilla, puré o crema enriquecidas con aceite vegetal (oliva, maíz, girasol) según las costumbres de cada lugar o comer fruta sin cáscara, picada o rebanada, puede ayudar a incrementar el deseo de consumir frutas y verduras.</li> <li>Es preferible consumir frutas y verduras de temporada.</li> <li>Evitar frutas y verduras enlatadas, procesadas, congeladas, confitadas o en salmuera.</li> </ul>
Elegir el consumo de cereales, productos integrales de 6 a 8 raciones y una de leguminosas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los cereales y las leguminosas secas proporcionan energía y forman parte de un patrón alimentario saludable: trigo, avena, maíz, arroz, centeno, cebada, elote, amaranto, quinoa, chía, linaza, cuscús, salvado, germen de trigo, mijo y sus derivados. Se recomienda elegir cereales integrales procedentes de granos enteros (pan integral, pasta integral, arroz integral, tortilla, galletas), contenido importante de prebióticos para la salud intestinal y leguminosas secas (frijoles, lentejas, habas, alubias, garbanzo, soya, alverjón, chícharo) guisadas o estofadas, tratando de cocinar estos alimentos con verduras, para enriquecer las preparaciones.</li> <li>Evitar alimentos procesados y enlatados. No se incluyen los derivados de cereales que incorporan azúcares y grasas, como los productos de panadería y pastelería, dejando su consumo en situaciones excepcionales.</li> </ul>
Elegir productos lácteos y fermentados, de preferencia bajos en grasa, 2 raciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se recomiendan los lácteos descremados o semidescremados, recordar que es grasa saturada. El queso es un alimento muy apetecible por la mayoría de la población y se puede consumir el panela y cottage que son los que tienen menos grasa.</li> <li>El consumo de derivados fermentados, como el yogur, kumis y bebidas lácteas fermentadas que puedan contribuir a una microbiota intestinal más saludable, como los probióticos.</li> <li>Evitar las variedades saborizadas, aromatizadas, con frutas, etc., que contienen una cantidad importante de azúcar añadida, que para el paciente ambulatorio con COVID-19 es muy peligroso para que se recupere de la infección y se verá deteriorada su salud.</li> </ul>
Consumo moderado de otros alimentos de origen animal de 4 a 6 raciones (30 g cada ración)	<ul style="list-style-type: none"> <li>El consumo de carnes (3 a 4 veces a la semana, pero máximo una vez a la semana carne roja, ternera, cordero o cerdo) de preferencia magras, pescados (2 a 3 veces a la semana), huevos (3 a 4 veces a la semana) y quesos debe efectuarse en el marco de una alimentación saludable, eligiendo de forma preferente carnes de aves (pollo, pavo, entre otras).</li> <li>Evitar el consumo de embutidos, fiambres, ahumados, procesados, en salmuera y carnes grasas de cualquier animal. En carnes y pescados se recomienda aplicar técnicas culinarias bajas en grasa: a la plancha, salteado, asado o guisado con baja adición de aceites o grasas; si no se agrega, es mejor.</li> </ul>
Elegir el consumo de frutos secos, semillas, aceites insaturados y aceite de oliva	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los frutos secos (cacahuate, almendras, nueces, pistachos, etc.) y semillas (girasol, calabaza, etc.) son una excelente opción siempre que sean naturales o tostados. Deben evitarse los frutos secos fritos, endulzados y salados.</li> <li>Recordar la alta densidad energética de estos alimentos y los cuidados que deben tenerse cuando se sugieren a pacientes con problemas de sobrepeso u obesidad.</li> <li>Se recomienda el consumo de aguacate, aceite de oliva, girasol, algodón, cártamo o algodón.</li> </ul>
Evitar alimentos precocinados, comida rápida y bebidas azucaradas	<ul style="list-style-type: none"> <li>El consumo de alimentos precocinados (pizzas, lasañas, canelones, etc.), la comida rápida (pizzas, hamburguesas, perros calientes, etc.) y las bebidas azucaradas no se recomienda en régimen de alimentación saludable, mucho menos en pacientes con COVID-19. Debido a su elevada densidad energética (por su elevado contenido en grasas o azúcares) su consumo no está recomendado en general; por tanto, tampoco en períodos de aislamiento o cuarentena domiciliaria debido a que pueden aumentar el riesgo de sobrepeso u obesidad y otras enfermedades asociadas. La disminución de ejercicio físico y las conductas sedentarias durante el confinamiento y una dieta insana pueden aumentar el riesgo de padecer enfermedades crónicas.</li> </ul>

- Organizar rutinas de actividad física, según la capacidad y disponibilidad de espacio físico.
- Si se permanece largo tiempo sentado o acostado es necesario pararse y hacer pausas periódicas y ejecutar movimientos de flexibilidad.

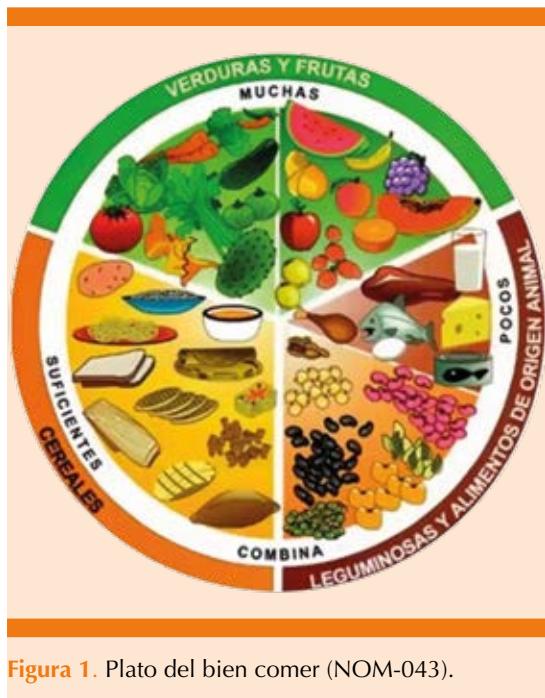


Figura 1. Plato del bien comer (NOM-043).

La vía oral siempre debe ser la preferida para brindar atención nutricional a los pacientes con COVID-19. El inicio de esta atención debe ser lo más rápido posible. Si el consumo es bajo, de inmediato deberán indicarse los suplementos nutricionales orales sugeridos para complementar el aporte de las comidas; los suplementos nutricionales pueden ser dietas poliméricas con fibra, sin fibra e hiperproteicas.<sup>5-7,10</sup>

## REFERENCIAS

1. Barazzoni R, et al. ESPEN practical guidance for nutritional management of individuals with SARS-CoV-2 infection. *Clin Nutr*. 2020; 39 (6): 1631-38. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2020.03.022>
2. Declaraciones de expertos ESPEN y orientación práctica para el manejo nutricional de individuos con infección SARS-CoV-2. Guías de ESPEN para COVID-19 realizada por el Centro Latinoamericano de Nutrición (CELAN). <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2020.03.022>
3. Recomendaciones de alimentación y nutrición para la población española ante la crisis sanitaria del COVID-19. <https://academianutricionydietetica.org./alimentacioncoronavirus>.
4. Recomendaciones para la alimentación saludable durante COVID-19. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá -INCAP- Marzo 2020.
5. Comité Internacional para la Elaboración de Consensos y Estandarización en Nutriología (CIENUT) [www.cienut.org](http://www.cienut.org) (abril 2020) Posición de expertos sobre el manejo nutricional del coronavirus COVID-19 8 declaración 2 CIENUT)
6. Nutrición en cuarentena covid-19 México. Atención y recomendaciones de alimentación y nutrición en covid-19. Conexión-Nutrición, suplemento especial, edición 2, abril, 2020.
7. Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Fecha de publicación: 22 de enero de 2013, actualización 2016.
8. Nutrient Recommendations: Dietary Reference Intakes (DRI) [Internet]. [cited 2020 Apr 3]. Available from: [https://ods.od.nih.gov/Health\\_Information/Dietary\\_Reference\\_Intakes.aspx](https://ods.od.nih.gov/Health_Information/Dietary_Reference_Intakes.aspx)
9. Investigaciones demuestran los efectos nocivos de las bebidas azucaradas [Internet]. [cited 2020 Apr 6]. Available from: <https://www.insp.mx/epppo/blog/3756-efectos-nocivos-bebidas-azucaradas.html>
10. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición [Internet]. ENSANUT. [cited 2020 Apr 3]. Available from: <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/index.php>