

25/03/2020

09:42

SOCIEDAD
CORONAVIRUS

Expertos recomiendan una dieta de fruta y verdura para hacer frente al coronavirus

AGENCIAS | REDACCIÓN

El consejo general es aumentar la ingesta de antioxidantes. No obstante, los nutricionistas advierten de que la alimentación, por sí misma, no evita o cura la infección.



Una mujer prepara el género de su puesto de alimentación . Foto: EFE

La Sociedad Internacional de Inmunonutrición (ISIN, por sus siglas en inglés) **recomienda una dieta basada en antioxidantes** para reforzar el sistema inmune y, así, afrontar de mejor manera el hipotético contagio por **coronavirus Covid-19**.

"Hay evidencia científica, a partir de los estudios en animales de experimentación y en humanos, sobre el papel beneficioso que tiene la nutrición antioxidante **para conseguir que nuestro sistema inmune funcione de forma adecuada**. El consejo general es comer una dieta rica, equilibrada y coloreada con **especial énfasis en frutas y verduras**, con el fin de aumentar la ingesta de antioxidantes y los nutrientes asociados, y así aumentar nuestras defensas", explican.

"Se ha observado que estos micronutrientes son capaces de mejorar la inmunidad

específica, precisamente la encargada de generar más anticuerpos. Es cierto que todavía no ha dado tiempo a realizar la investigación sobre la protección o alivio que estas medidas nutricionales puedan ejercer contra la infección por el Covid-19. Sin embargo, desde un punto de vista pragmático, estas recomendaciones tienen sentido para fortalecer el sistema inmune y la salud de la población antes, durante y después de la infección", insisten.

La alimentación solo no es suficiente

El Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas (CGCODN) y la Academia Española de Nutrición y Dietética ha avisado de que, **en ningún caso la alimentación, por sí misma, evita o cura la infección** por el nuevo coronavirus, o por cualquier otro virus.

Por ello, ha recomendado que, nada más se detecten los síntomas con las herramientas facilitadas por las autoridades sanitarias, se sigan las indicaciones de cada comunidad autónoma, a través del número de teléfono, habilitado por cada una de ellas.

"Los mecanismos de defensa y de respuesta ante las infecciones, así como la capacidad de recuperación, están estrechamente relacionadas con el estado nutricional de la persona en consecuencia, un patrón alimentario adecuado es fundamental para fortalecer las defensas naturales y la respuesta de nuestro organismo ante los agentes patógenos que provocan las infecciones", ha dicho la presidenta del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas, Alma Palau.



Una mujer en una residencia para mayores. Foto: EFE

Personas mayores

Las personas mayores representan un **grupo de población tendente a la inmunodepresión**. La recomendación es hacer varias comidas al día y un menú con un alto potencial nutricional, cuya elaboración se adapte a las posibilidades de ingesta de cada persona. Al igual que para el resto de la población, la bebida preferente ha de ser agua y, en la medida de la posible, mantener algún tipo de actividad física adaptada.

Sigue las [recomendaciones ante el coronavirus](#) de las autoridades sanitarias. Frente a las [noticias falsas](#), haz caso solo a fuentes oficiales. Si vives en la CAV y

presentas síntomas, [llama a tu centro de salud habitual](#); el **900 20 30 50** del Consejo Sanitario atenderá a las personas ofreciendo información y resolviendo dudas sobre el coronavirus. Si vives en Navarra, llama al teléfono del [Consejo Sanitario](#): **948 290 290**. Recuerda, **la manera más eficaz** para prevenir la propagación de la COVID-19 es el **lavado de manos**; las mascarillas solo son recomendables si tienes síntomas o tienes contacto con personas mayores o inmunodeprimidas.

<https://www.eitb.eus/es/noticias/sociedad/detalle/7122603/coronavirus-covid19-expertos-recomiendan-dieta-basada-fruta-verdura/>

The image shows a screenshot of a news article from the website eitb.eus. The article is dated 25/03/2020 at 09:42 and is categorized under 'SOCIEDAD - CORONAVIRUS'. The main headline is 'Expertos recomiendan una dieta de fruta y verdura para hacer frente al coronavirus'. Below the headline, it says 'AGENCIAS | REDACCIÓN' and provides a summary: 'El consejo general es aumentar la ingesta de antioxidantes. No obstante, los nutricionistas advierten de que la alimentación, por si misma, no evita o cura la infección.' There is a photograph of a person in a red shirt working at a market stall with various fresh vegetables. To the right of the article is a quiz titled '¿Cuál es la solución?' with the text 'el 73% de las personas falla'. The quiz consists of a list of numbers and their corresponding values: 9 = 72, 8 = 56, 7 = 42, 6 = 30, 5 = 20, and 4 = ?. Below this list are two buttons: a purple one with the number '6' and an orange one with the number '12'. At the bottom of the quiz, it says 'Acierta y llévate el premio del día' and includes the logo for 'PALMERA 2020'.

EU
ES **eitb.eus** NOTICIAS · DEPORTES · TELEVISIÓN · RADIO · OTROS

25/03/2020
09:42

SOCIEDAD · CORONAVIRUS

Expertos recomiendan una dieta de fruta y verdura para hacer frente al coronavirus

AGENCIAS | REDACCIÓN

El consejo general es aumentar la ingesta de antioxidantes. No obstante, los nutricionistas advierten de que la alimentación, por si misma, no evita o cura la infección.

EN DIRECTO alacarta

¿Cuál es la solución?

el 73% de las personas falla

9 = 72
8 = 56
7 = 42
6 = 30
5 = 20
4 = ?

6 **12**

Acierta y llévate el premio del día

PALMERA 2020