



Universidad Europea
Miguel de Cervantes



Alimentación y COVID19

Cómo revertir el impacto de la pandemia

Dra. Paula Crespo-Escobar

Dietista-Nutricionista. Asesora nutrición de APEPOC

Coordinadora del Grado de Nutrición y Dietética. Universidad Europea Miguel de Cervantes

El impacto de la pandemia en la alimentación



Universidad Europea
Miguel de Cervantes



- La pandemia de COVID-19 nos ha llevado a reducir la actividad social y el ejercicio = consecuencias negativas para la salud física y mental.
- Para ello la OMS recomienda que nos mantengamos activos, cuidemos nuestra salud mental, y que llevemos una alimentación saludable, reduciendo alimentos que favorecen un estado inflamatorio.
- Se sabe que un estado “proinflamatorio” empeora el pronóstico de la enfermedad por coronavirus y una peor recuperación: **IMPORTANTE CUIDAR EL SISTEMA INMUNE.**



¿Existe algún nutriente o compuesto que pueda ayudar a prevenir la infección por virus en sujetos no infectados o a combatirlo en sujetos con sintomatología leve?

**NO,
pero...**

El coronavirus dispara el precio de la cesta de la compra

El estudio de la OCU refleja que el 64% de los productos de alimentación y droguería se ha encarecido, siendo los alimentos frescos los que más suben.

Ambiente obesogénico

Pacientes desprotegidos

infosalus / actualidad

Publicado 01/07/2020 11:27 CET

Nutricionistas detectan un aumento de denuncias a falsos perfiles en redes sociales en plena pandemia

infosalus / estética

Publicado 06/05/2021 16:31 CET

Un alto porcentaje de personas no se encuentra satisfecho con su cuerpo tras el confinamiento

Trastornos de la conducta

NO existen alimentos específicos que prevengan de contraer el coronavirus ni que “curen” ninguna enfermedad en general, **pero sí que existen determinados nutrientes que ayudan a fortalecer el sistema inmune y evitar un estado proinflamatorio**

Uno de los elementos dañinos a largo plazo de la inflamación crónica es una aceleración en los procesos de oxidación de nuestras estructuras celulares = **lo que en la práctica, equivale a acelerar su envejecimiento**

1. ANTIOXIDANTES
2. ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3
3. PROBIÓTICOS
4. POLIFENOLES
5. EL AGUA



¿Cómo revertir el impacto de la pandemia con la alimentación?



Universidad Europea
Miguel de Cervantes



EVITAR ALIMENTOS
PROINFLAMATORIOS, QUE
PERJUDICAN EL SISTEMA INMUNE



CONSUMIR ALIMENTOS
BENEFICIOSOS PARA EL
SISTEMA INMUNE



¿Cómo revertir el impacto de la pandemia con la alimentación?



ALIMENTOS PROINFLAMATORIOS

1. AZÚCAR

Evita el consumo de refrescos, zumos de fruta o bebidas energéticas, pasteles, bollería o chocolate, etc



Elige fruta entera
o chocolate >85%

2. HIDRATOS REFINADOS

Evita el consumo de harinas refinadas como galletas, cereales de desayuno, bollería, pan blanco, etc



Elige versiones
integrales

3. GRASAS SATURADAS Y GRASAS TRANS

Evita rebozados, frituras, snacks salados tipo patatas fritas.
Mantequillas, margarinas y aceites refinados o de palma. Evita carnes procesadas (salchichas, hamburguesas, congelados...)



Aceite de Oliva
Carnes magras y
pescados

4. ALCOHOL

El consumo frecuente o excesivo de alcohol aumenta el riesgo de sufrir daños en el hígado, cáncer, enfermedades del corazón...



Agua con gas,
cerveza sin alcohol

1. ANTIOXIDANTES

Existen en la alimentación sustancias llamadas antioxidantes (VITAMINAS y MINERALES) que mejoran la respuesta inmune celular frente a cualquier virus, por lo tanto deberemos incorporarlas en la alimentación diaria.

VITAMINAS ANTIOXIDANTES

- Tomate crudo
- Repollo crudo
- Cítricos (**naranja**, mandarina, pomelo) o el Kiwi
- Vegetales cocinados: coles de Bruselas, brócoli (preferentemente al vapor para
- Perejil crudo.

VITAMINA

La vitamina C es necesaria para el crecimiento y la reparación de tejidos, **ayuda al cuerpo a luchar contra infecciones y también a cicatrizar heridas.**



¿Cómo revertir el impacto de la pandemia con la alimentación?

VITAMINAS ANTIOXIDANTES

- Lácteos: leche, yogurt, quesos
- Salmón, caballa, sardinas, atún
- Champiñones, Yema de huevo, germen de trigo
- Exponernos al sol al menos de 15 a 30 minutos por día en los horarios recomendados por los dermatólogos

VITAMINA D



- Frutos secos (almendras, avellanas)
 - Legumbres
 - Aceite de oliva
 - Germe de trigo
 - Semillas
- La vitamina E es necesaria para el buen funcionamiento del corazón, y también ayuda a prevenir las pérdidas de memoria.

VITAMINA E



¿Cómo revertir el impacto de la pandemia con la alimentación?

VITAMINAS ANTIOXIDANTES

- Carnes
- Pescados
- Huevos
- Lácteos

VITAMINA B12

La vitamina B12

contribuye a la síntesis de mielina (en el cerebro), y ayuda a crear nuevas células.



VITAMINA A



BETACAROTENOS

La vitamina A también es muy importante porque ayuda al crecimiento celular, es buena para la piel (favorece su pigmentación) y sobre todo para la vista.

anchos, arenques

ta)

oria)

pinaca)

• I frutas y hortalizas (sandia, mandarina, naranja, melón)

¿Cómo revertir el impacto de la pandemia con la alimentación?

MINERALES ANTIOXIDANTES

SELENIO

mejora el sistema inmune, protege
contra los radicales libres, controla el
funcionamiento de la tiroides

Zinc (mg por 100g)

					
Ostras 38,5 mg	Sésamo 7,7 mg	Piñones 6,5 mg	Soja 4,9 mg	Queso suizo 4,4 mg	Frijol blanco 3,7 mg
					
Carne de cordero 3,4 mg	Almendras 3,1 mg	Avellanas 2,5 mg	Maíz 2,2 mg	Arroz integral 2,0 mg	Mejillones 1,6 mg

Selenio (mcg por 100g)

					
Nueces del Brasil 1917 mcg	Atún 90 mcg	Ostras 77 mcg	Hígado de pavo 68 mcg	Caviar 65 mcg	Mejillones 45 mcg
					
Sésamo 34 mcg	Huevo 31 mcg	Arroz integral 23 mcg	Maíz 16 mcg	Queso 15 mcg	Coco 10 mcg

ZINC

participa en la división celular, lo que hace que
tengamos más células para defendernos, mejora la
cicatrización de heridas

2. OMEGA 3

Son componentes esenciales de las membranas celulares que tienen una función antiinflamatoria frente a las infecciones virales.

- **Pescados de mar:** salmón , caballa, sardinas , atún , lenguado, jurel, arenque , trucha → Consumir preferentemente fresco, si es enlatado se debe reducir el contenido de sodio (lavarlos y escurrir)
- **Semillas de chía y lino.**
- **Aguacates.**



3. PROBIÓTICOS Y PREBIÓTICOS

- **LOS PROBIÓTICOS:** Son bacterias beneficiosas que viven en nuestro intestino y mejoran nuestra salud fortaleciendo el sistema inmune.

- Yogur natural
- Kéfir
- Leches fermentadas (lactobacillus)
- Kombucha
- Chucrut



- Miel
- Cebolla
- Espárragos
- Alcachofas
- Pan de centeno
- Avena
- Plátanos

- **LOS PREBIÓTICOS:** Son alimentos que contienen microorganismos (bichitos) vivos, que sirven de alimento a las bacterias que viven en nuestro intestino (y que son buenas) que forman la MICROBIOTA

PARA APLICAR TODO ESTO:



Universidad Europea
Miguel de Cervantes



<https://www.apepoc.es/epoc/estudio-nutricional-uemc>



Está aquí: Inicio > EPOC > Estudio Nutricional UEMC

Hábitos alimentarios de los pacientes con EPOC

La colaboración entre la Universidad Europea Miguel de Cervantes (UEMC) y la Asociación de Pacientes con EPOC (APEPOC), ha dado como resultado el estudio que recogemos en esta sección, y que se irá actualizando durante el desarrollo del mismo.

1. El Plato Saludable para pacientes con EPOC [PDF](#) (Infografía)
2. Nutrientes específicos para EPOC [PDF](#) (Infografía)
3. Picoteo saludable para momentos de hambre "Emocional" [PDF](#) (Infografía)
4. Qué nos aporta cada grupo de alimentos [PDF](#) (Infografía)

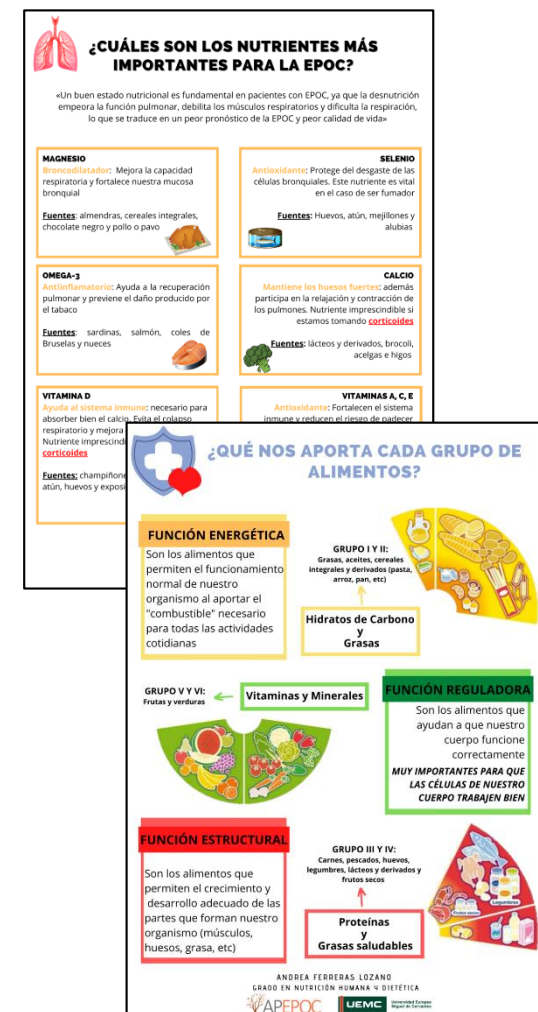
Documentación



Información
Estudio Nutrición



Webinar (11 febrero)
La importancia de la nutrición en
pacientes con EPOC.



Os recordamos...



Universidad Europea
Miguel de Cervantes



Estudio: Hábitos alimentarios (y **necesidades**) de los pacientes con EPOC



**Encuesta online
abierta**

<https://www.apepoc.es/epoc/estudio-nutricional-uemc>

info@apepoc.es | Acceso socios | ES

EPOC Actualidad Webinars Encuestas APEPOC

Qué es la EPOC
Preguntas frecuentes
Glosario
#Covid19yEPOC
Estudio Nutricional UEMC

Está aquí: Inicio > EPOC > Estudio Nutricional UEMC

Hábitos alimentarios de los pacientes con EPOC

La colaboración entre la Universidad Europea Miguel de Cervantes (UEMC) y la Asociación de Pacientes con EPOC (APEPOC), ha dado como resultado el estudio que recogemos en esta sección, y que se irá actualizando durante el desarrollo del mismo.

1. El Plato Saludable para pacientes con EPOC **PDF** (Infografía)
2. Nutrientes específicos para EPOC **PDF** (Infografía)
3. Picoteo saludable para momentos de hambre "Emocional" **PDF** (Infografía)
4. Qué nos aporta cada grupo de alimentos **PDF** (Infografía)

Documentación

PDF
Información
Estudio Nutrición

YouTube
Webinar (11 febrero)
La importancia de la nutrición en pacientes con EPOC.

Encuesta NUTRICIÓN



Universidad Europea
Miguel de Cervantes



Alimentación y COVID19

Cómo revertir el impacto
de la pandemia

¡Gracias!

