

| Recomendaciones de consumo alimenticio durante el distanciamiento social por COVID-19 |

Dada la actual contingencia sanitaria ocasionada por la circulación del nuevo virus **SARS Cov 2** que causa la enfermedad **COVID-19**, es muy importante implementar distintas acciones a nivel poblacional (ver: coronavirus.gob.mx/), así como acciones a nivel individual-familiar, como mejorar la alimentación para favorecer la función de nuestro sistema inmunológico, por ello damos éstas recomendaciones sobre qué alimentos consumir en este periodo de distanciamiento social.

| Fortalecimiento del sistema inmunológico |



Es un sistema complejo cuya principal función es la defensa contra microorganismos (1), que ocasionan enfermedades infecciosas, donde factores como el estado nutricional y la alimentación modulan su funcionamiento (2). Para mantener un sistema inmunológico óptimo, nuestra alimentación debe ser: variada, equilibrada, rica en vegetales (frutas, verduras), cereales integrales, leguminosas y oleaginosas; así como proteína de origen animal, mayormente de carnes blancas (pescado o pollo) y de manera moderada de las carnes rojas(3).



¿Qué alimentos debo comprar?

No se debe de hacer una compra excesiva, ya que no es algo sostenible, solidario ni ético, por ello se recomienda planificar la compra. Conviene preferir alimentos no perecederos, así como alimentos frescos, dependiendo la capacidad de almacenamiento con la que se cuenta en casa. A continuación, se describe de manera precisa los alimentos que se recomienda consumir(4):



- Cantidad ajustada a las necesidades de consumo dentro del hogar -

¿En qué medida debo consumirlos?



Hidratación | Se recomienda garantizar el consumo de al menos 1,8 litros de agua al día, como principal fuente de hidratación sin embargo también pueden utilizarse infusiones y té (4); no se recomienda el consumo de refrescos y bebidas alcohólicas (5,6).



Frutas y verduras | Incluir al menos dos raciones de verduras y tres raciones de frutas al día, de preferencia elija fruta de temporada (4).



Cereales integrales y leguminosas | Se sugiere acompañarlos con verduras y limitar el consumo de cereales con azúcares y grasas, tales como pan y productos de pastelería (4).



Leche y yogurt | Elija y consuma moderadamente los denominados “descremados” o “light”(7,8).

Oleaginosas | Evitar consumirlos fritos, endulzados y salados(4).



Alimentos de origen animal | Consumir de manera moderada, *sugerencia de consumo por semana*: carne roja (1 vez), pollo (2 a 3 veces), pescado (2 a 3 veces) y huevo (3 a 4 veces). Elige carnes magras (sin grasa) y evita embutidos y carnes grasas. Prepáralos a la plancha, salteado, asado o guisado con lo mínimo de grasa (4).

EVITE Alimentos precocinados y comida rápida (pizza, hamburguesa, lasaña, pasta instantánea) debido a su alto contenido calórico, contribuye al riesgo de padecer sobrepeso y obesidad.

Esperamos estas recomendaciones sean de utilidad y permitan una alimentación saludable durante este periodo de contingencia sanitaria. Visite nuestro portal **SAISUV** (www.uv.mx/saisuv/) para conocer los programas que buscan favorecer estilos de vida saludable en nuestros derechohabientes, o si lo considera necesario, una vez concluida la contingencia, acuda al módulo para solicitar atención nutricional con la finalidad de mantener o mejorar su salud.

Más información
saludpublicasais@uv.mx
www.uv.mx/saisuv/

-
1. Toche P. Visión panorámica de sistema inmune. Rev. Med Clin Condes. [internet]. 2012; 23(4):446-457.
 2. Seguro H, Cárdena G, Burgos R. Nutrientes e inmunidad. Nutr Clin Med. [internet]. 2016; X(1):1-19.
 3. Vilaplana M. Nutrición y sistema inmunitario. Ámbito Farmacéutico Nutrición. [internet]. 2010; 29(6):75-80.
 4. ACADEMIA ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA. Recomendaciones de alimentación y nutrición para la población española ante la crisis sanitaria del COVID-19 [internet]. España; 2020.
 5. Holmes MV, Dale CE, Zuccolo L, Silverwood RJ, Guo Y, Ye Z, et al. Association between alcohol and cardiovascular disease: Mendelian randomisation analysis based on individual participant data. BMJ.2014;349:g4164. 18.
 6. Chikritzhs TN, Naimi TS, Stockwell TR, Liang W. Mendelian randomisation meta-analysis sheds doubt on protective associations between «moderate» alcohol consumption and coronary heart disease. Evid Based Med. 2015;20(1):38.
 7. Bechthold A, Boeing H, Schwedhelm C, Hoffmann G, Knüppel S, Iqbal K, et al. Food groups and risk of coronary heart disease, stroke and heart failure: A systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. Crit Rev Food Sci Nutr. 2019;59(7):1071-90. 25.
 8. Yu E, Hu FB. Dairy Products, Dairy Fatty Acids, and the Prevention of Cardiometabolic Disease: a Review of Recent Evidence. Curr Atheroscler Rep. 2018;20(5):24.
 9. Xu K, Cai H, Shen Y, Ni Q, Chen Y, Hu S, et al. [Management of corona virus disease-19 (COVID-19): the Zhejiang experience]. Zhejiang Xue Xue Bao Yi Xue Ban J Zhejiang Univ Med Sci. 2020;49(1):0.