

3. TIPS SALUDABLES

TIPS SALUDABLES PARA AFRONTAR LA CUARENTENA

PLN. Belza Monserrat Méndez Pérez¹, PLN. Fabián Contreras Serrano¹ y Dra. C. Rebeca Monroy Torres²

¹Pasantes de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Guanajuato del Campus Celaya- Salvatierra adscritos al Programa Rotatorio de Estancias y Prácticas Profesionales (PREPP) del Observatorio Universitario de Seguridad Alimentaria y Nutricional del Estado de Guanajuato. ²Investigadora y responsable del Laboratorio de Nutrición Ambiental y Seguridad Alimentaria de la Universidad de Guanajuato, Campus León.

Contacto: ln.belzamendez@gmail.com, f.contreras1236@gmail.com, rmonroy79@gmail.com

Palabras clave: Coronavirus, COVID-19, nutrición, Sistema inmunológico, cuarentena

“Es en la crisis que nace la inventiva, los descubrimientos y las grandes estrategias. Quien supera la crisis, se supera a sí mismo sin quedar superado.”

-Albert Einstein

Introducción

La nutrición en los tiempos del COVID-19 ha sido una de las principales preocupaciones y en esta artículo omitiremos abordar sus antecedentes, enfocándonos a consejos muy específicos y sustentables. Pero sí recapitular del artículo es que estamos hablando de un virus, un patógeno infeccioso con alta capacidad de infectar al propagarse por gotas microscópicas que provienen de nariz y boca que son expulsadas cuando una persona “infectada” al toser, estornudar, exhalar o hablar (1,2).

Dado que estamos ante un diferente virus, a pesar de conocerse los coronavirus, la evidencia científica sigue avanzando y por ende debemos estar actualizando la información, por ello se han integrado estos tips saludables que surgieron a través de una propuesta de preguntas y respuesta basadas en las dudas que se han vertido en nuestras redes sociales por parte de los internautas, así como de otros espacios.

¿Debemos consumir suplementos vitamínicos?

No es necesaria la suplementación de vitaminas ni minerales, ya que el sistema inmune es uno de los principales protagonistas al hacer frente al virus, se recomienda por ello mantener hábitos de alimentación adecuados, si no habías logrado mantener un adecuado estilo de vida, es momento de hacerlo. El consumo de vitamina B12, vitamina C, ácido fólico, cinc y actualmente la vitamina D3, entre otras se ha encontrado que mantienen un sistema inmunológico estable y por ende una buena respuesta ante el virus, esto gracias a que algunas vitaminas liberan catelicidina y defensinas, polipéptidos que presentan propiedades antibacterianas y virales; dotando así al sistema inmune de una mejor acción ante agentes infecciosos, pues si dicho sistema decae el huésped se encontrará susceptible a cualquier tipo de complicaciones que se puedan presentar, de

ahí la importancia en mantener un sistema en perfectas condiciones (1,3). Este tipo de nutrimentos los encuentras en frutas y verduras de color verde fuerte, rojo naranja, amarillo y cereales como avena, trigo y maíz, los cuales en su mayoría se preferirán consumir crudos y con cascara para evitar así no dañar químicamente sus nutrientes con procesos de preparación como cocción o trituración (4).

¿La alimentación debería ser diferente?

A pesar que la evidencia hasta el momento no muestra una indicación nutricional diferente ante el COVID-19 para prevenir o reducir el contagio, es importante reflexionar que habitualmente no se lleva una alimentación adecuada por una parte importante de la población, por ende una respuesta coherente sería el autocuidado en salud, en el que se logre una alimentación equilibrada, , agregar variedad de frutas y verduras, complementada con actividad física o ejercicio, que permita bajar de peso o no aumentarlo al menos en esta cuarentena. En este sentido, también se debe pensar en el ciclo vital de los integrantes de casa, pues existen diferentes grupos de edad, por ejemplo, en adultos mayores se debe cuidar la hidratación y alimentación, es decir, evitar el consumo de grasas saturadas y moderar los hidratos de carbono, en los niños mantener una alimentación balanceada, evitando bebidas azucaradas como jugos y refrescos, por último, en los menores de 3 años llevar a cabo la lactancia materna durante los seis primeros meses y hasta dos años con su alimentación complementaria.

Sin embargo, si se presentase contagio de COVID-19 en algún integrante de la casa, se deben tomar varias acciones e intervenciones, además de la mayor protección por parte de los miembros del hogar, para lo cual ya existe un protocolo (5,6).

¿Qué alimentos fortalecen mi sistema inmunológico?

El sistema inmunológico es la red de defensa multinivel del cuerpo contra bacterias, virus y otros organismos potencialmente dañinos, ante la pandemia del COVID-19, es importante mantener un sistema inmunológico óptimo con el fin de reducir la probabilidad de contagio, esto se logra a través de un estilo saludable: por ejemplo suspender o disminuir consumo de cigarrillos o cigarros, consumo bajo a nulo de alcohol, dormir bien, hacer ejercicio moderado, trabajar por nuestra actitud y emociones para reducir el estrés, lograr adquirir o mantener una dieta balanceada en donde se incluyan frutas y verduras principalmente, cereales como tortilla, tostadas, arroz, papa, así como alimentos de origen animal, preferentemente bajos en grasa como lo son las aves, pescados y algunos quesos (7,8).

Alimentos ricos en vitamina C se conoce que refuerza los glóbulos blancos y anticuerpos; como el interferón, que recubre las superficies celulares y evita la entrada de organismos patógenos. Esta vitamina podemos encontrarla en alimentos como pimientos, frutas cítricas (naranja, toronja, limones) y vegetales de hoja verde oscuro (brócoli, espinacas) (9).

Se ha demostrado que la vitamina E, además de ser antioxidante, estimula las células Natural Killer (NK), las cuales se encargan de destruir cualquier agente patógeno que invada el cuerpo, además aumenta la producción de células B, que producen anticuerpos y destruyen algunas bacterias. Los alimentos en donde podemos encontrar la vitamina E son en las nueces y semillas (almendras, cacahuates, semillas de girasol), manzanas con cáscara, camotes y espinacas crudas (10).

Los betacarotenos poseen un efecto antioxidante, además de que previene la formación de aterosclerosis. Comúnmente se encuentran en zanahorias, calabaza, camote, legumbres y en pequeñas cantidades en espinaca, y en algunos alimentos de origen animal, como en la yema de huevo, mariscos, leche y pollo (11,12).

Incluir alimentos con probióticos dentro de nuestra alimentación resulta ser beneficioso para la salud intestinal, ya que estimula la actividad fagocítica y la producción de inmunoglobulinas. Así como fortalece la barrera de defensa del intestino, impidiendo la entrada de organismos potencialmente patógenos a través de esta vía. Se encuentran principalmente en lácteos, como leche, yogurt, kéfir o más conocidos como búlgaros, se ha demostrado que estos últimos poseen múltiples bioactividades; antioxidante, antiinflamatoria, hipoglucemiante y antitumoral (13, 14). Aunque sí se consume fibra a través de los alimentos como frutas leguminosas, cereales, verduras, mantendremos una buena microbiota o flora bacteriana.

Incluir los nutrimentos mencionados en una a dieta habitual beneficia y fortalece el sistema inmunológico durante la contingencia de salud presente, es aún más importante tomar en cuenta las recomendaciones del personal de salud, aunado a ello, la concientización de que, en un cuerpo sano y fuerte, con las condiciones óptimas que el mismo reclama, será difícil que sea portador de enfermedades. Una vez más, la nutrición, además de ser factor preventivo, también es reparador.

¿Puedo hacer ejercicio?

Si, hasta el momento no hay justificación científica que indique lo contrario, salvo que, ante la situación del COVID-19, son necesarias tomar medidas precautorias. Por lo que es preferible realizar ejercicio en casa, puede ser a través del baile, saltar la cuerda, ver videos en plataformas visuales con motivo de ejercitarse o simplemente dejar al cuerpo “ser activo”, además de que, realizar tareas del hogar con mayor efusividad podrían sumar a la actividad física.

La investigación muestra que el ejercicio contribuye a un óptimo sistema inmunológico, además de que ayuda a la salud mental. El sistema inmunológico es sensible al ejercicio, ya que una sesión de ejercicio aumenta notablemente la composición de los leucocitos en la sangre, quienes son la barrera de defensa ante enfermedades infecciosas y materiales ajenos al organismo (15, 16).

Sin embargo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha emitido algunas pautas puntuales a considerar debido al COVID-19, en donde el distanciamiento físico es la clave para evitar el contagio, además de lavarse las manos antes y después de la actividad. La única condición en donde no se recomienda el ejercicio es si se presenta

cuadro febril, tos y dificultad para respirar, si este es el caso, deberá descansar y quedarse en casa, y de ser necesario, buscar atención médica.

¿La cantidad y calidad de los alimentos puede ser igual dada la contingencia?

En países en donde el sistema de salud carece de recursos suficiente, la crisis podría agravarse sumándole una crisis alimentaria. La FAO menciona que, ante la situación emergente del COVID-19 la seguridad alimentaria podría verse afectada, sin embargo, asegura que hay suficientes alimentos para todos. Por lo que el pánico no debe regirnos. Es necesario mencionar que, aunque existen los suministros suficientes, la realidad es que se encuentra el desafío en términos de “cuello de botella logísticos”, es decir, la importación y exportación es crítica debido a las medidas que se han tomado ante la contingencia.

Es por ello por lo que, la cantidad de los alimentos no puede ser igual a cuando no existía la contingencia sanitaria. En cuanto a la calidad, al tener limitación en la producción resultará en la baja de los estándares de calidad. De acuerdo con la FAO, los sectores de agricultura, la pesca y la acuicultura se han visto afectados por las restricciones al turismo (17).

Sin embargo, es posible mantener un estado nutricional óptimo durante la cuarentena, sin caer en excesos o limitaciones. Siempre y cuando la prudencia esté acompañando nuestras acciones.

Conclusiones

Vivimos un momento global donde la salud debe y es la prioridad, quedarnos en casa deberá seguir siendo la medida y una acción no sólo para la prevención sino desde un sentido precautorio pensando en los demás y por los nuestros.

Durante la pandemia no olvidemos el sentido común, y el sentido común sabemos que suele ser el menos común de los sentidos, por lo que sí se quiere hacer ejercicio, así sea en un fraccionamiento, siempre verificar que no se observe mucha gente caminando de lo contrario regresar a casa a realizar el ejercicio. Consumir las vitaminas de forma natural a través de los alimentos como las frutas, las verduras, leguminosas en vez de un suplemento salvo un diagnóstico de deficiencia vitamínica. Esta cuarentena podrá ser un área de oportunidad para quienes pueden estar en casa de hacer comida en familia, ejercicio, reflexionar y estar con nuestros seres queridos.

Referencias

1. OMS. 2020. Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19). Disponible en:
<https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus->

- [2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses](https://www.who.int/news-room/q-a-detail/2019-advice-for-public/q-a-coronaviruses) Fecha de acceso: 9 de marzo de 2020
2. Dietz L, Horve PF, Coil DA, Fretz M, Eisen JA, Van Den Wymelenberg K. 2020. 2019 novel coronavirus (COVID-19) pandemic: built environment considerations to reduce transmission. *mSystems* 5: e00245-20. <https://doi.org/10.1128/mSystems.00245-20>
 3. E. Baladia, M. E. Márquez, S. Camacho et al. Recomendaciones de alimentación y nutrición para la población española ante la crisis sanitaria del COVID-19 [Internet]. 2020 [Consultado: 08/04/20] Disponible en: <https://www.patriciagarciarodriguez.com/uploads/app/578/elements/file/file1584712999.pdf>
 4. L. Fernandes, A. Santos, H. M. Pinheiro. Efeitos do processamento industrial de alimentos sobre a estabilidade de vitaminas [Interne]. 2008; vol 19(1), p 83-95 [Consultado 09/04/20]. Disponible en: <http://serv-bib.fcfar.unesp.br/seer/index.php/alimentos/article/view/204/209>
 5. U. Solis Cartas. Coronavirus y enfermedades reumáticas, suposiciones, mitos y realidades. *Rev Cubana de Reumatolo* [Internet]. 2020; vol 22(2) [Consutado 09/03/20] Disponible en: <http://revreumatologia.sld.cu/index.php/reumatologia/article/view/e129/html>
 6. R. Schilling. Coping with covid-19 coronavirus [Internet]. 2020 [Consulta 09/04/2020] Disponible en: <http://www.askdrray.com/coping-with-covid-19-coronavirus/>
 7. N. Narayanan, T. Nair. Vitamin B12 may inhibit rna-dependent-rna polymerase activity of nsp12 from the sars-cov-2 virus [Internet]. 2020; v 1 pag 1-19 [Consultado 09/03/20].
 8. Disponible en: <file:///C:/Users/home/Desktop/preprints202003.0347.v1.pdf>
 9. Karacabey K, Ozdemir N. The Effect of Nutritional Elements on the Immune System. *J Obes Wt Loss Ther*. 2012. 2: 152. doi:10.4172/2165-7904.1000152
 10. Bastías J.M., Cepero Y. La vitamina C como un eficaz micronutriente en la fortificación de alimentos. *Rev. Chil. Nutr*. 2016. 43(1). DOI: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182016000100012>
 11. Segurola, H., Cárdenas G., Burgos R. Nutrientes e inmunidad. *Nutrición Clínica en Medicina*. 2016. X(1): 1-19. DOI: 10.7400/NCM.2016.10.1.5034

12. Urango Marchena LA, Montoya Parra GA, Cuadros Quiroz MA, Henao DC, Zapata PA, López Mira L, et al. Efecto de los compuestos bioactivos de algunos alimentos en la salud. *Perspect Nutr Humana*. 2009;11:27-38. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/penh/v11n1/v11n1a3.pdf>
13. Vijayaram S, Kannan S. Probiotics: The marvelous factor and health benefits. *Biomed Biotechnol Res J* 2018;2:1-8. Available at: https://www.researchgate.net/publication/323639630_Probiotics_The_Marvelous_Factor_and_Health_Benefits
14. Saddam S. Awaisheh. Probiotic Food Products Classes, Types, and Processing. *Probiotics*. 2016. DOI: <http://dx.doi.org/10.5772/51267>
15. Rodríguez-Figueroa, José Carlos; Noriega-Rodríguez, Juan Antonio; Lucero-Acuña, Armando; Tejeda-Mansir, Armando *Avances En El Estudio De La Bioactividad Multifuncional Del Kéfir*. 2017;42:6, 347-354. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/339/33951621003.pdf>
16. Anastasia Athanasiou., et al. “How does the Immune Response to Exercise Differ from the Immune Response to Infection? How can this be Applied while Advising Athletes Regarding Return to Activity/Competition?”. *EC Orthopaedics*. 2019. 10(9):837-843. Available at: <https://www.econicon.com/ecor/pdf/ECOR-10-00501.pdf>
17. Grindvik H. Exercise and Immunity. *Current Issues in Sports and Exercise Medicine*. 2013. DOI: <http://dx.doi.org/10.5772/54681>
18. FAO. Nueva enfermedad por coronavirus (COVID-19). 2020. Disponible en: <http://www.fao.org/2019-ncov/es/>