Farmacéuticos
Consejo General de Colegios Farmacéuticos

Vocalía Nacional de
Alimentación

Alimentación e infección por Coronavirus COVID-19

¿Qué es la infección por coronavirus COVID-19?

COVID-19 es la enfermedad causada por un nuevo coronavirus llamado **SARS-CoV-2** que puede infectar las vías respiratorias superiores e inferiores. Se transmite principalmente por el **contacto directo con las secreciones respiratorias** (gotículas generadas con la tos o estornudos) **o con mucosas de nariz, boca u ojo** de una persona infectada. Es **poco probable su transmisión por aire** a distancias de **más de 2 metros** y tampoco parece que los **alimentos** sean una fuente o vía de transmisión.

¿Cuáles son los síntomas?

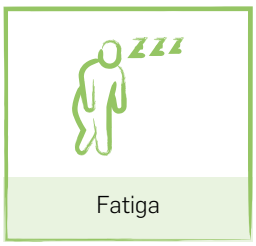
Tras un periodo de **incubación** de **1-14 días**, COVID-19 cursa en la mayoría de pacientes con **fiebre, tos y sensación de falta de aire.** En algunos casos también es posible que aparezcan **diarrea y fatiga.**

En casos más graves, la infección puede causar **neumonía, dificultad importante para respirar, fallo renal** e incluso la **muerte.** Los casos más graves generalmente ocurren en personas de edad avanzada o con alguna enfermedad crónica, como enfermedades del corazón, respiratorias, diabetes o personas con las defensas bajas.

Fiebre

Tos

Falta de aire



Fatiga

¿Cuál es el tratamiento?

Por ahora, **no tiene tratamiento específico, ni vacunación.** Se pueden tratar los síntomas y asegurar un adecuado soporte vital.

NEZBNjBRWkh5MWFIc0VCaXEyY3J5RnZEM21HMWMyYW1aZ3cwNXg3T1ZZOTB1RzBDanQvMWxlRGgyL3F6b01IZQ2

Recomendaciones sobre alimentación

En personas con **sintomatología leve,** se debe seguir una **alimentación saludable y equilibrada:**

Basada en el consumo de **frutas, hortalizas, legumbres, cereales** (preferiblemente integrales), **frutos secos, carnes blancas y magras, pescados, huevos y productos lácteos.** Tanto para cocinar como para aliñar, se utilizará **aceite de oliva,** preferentemente virgen extra.

Mantener una buena hidratación, en especial en personas **mayores** y durante los episodios de **fiebre.**

Tomar, al menos 1,8 litros de líquido al día, preferentemente agua, aunque también pueden tomarse infusiones o caldos desgrasados.

Si existen molestias de garganta, falta de apetito o fiebre, ofrecer purés, cremas, sopas o gelatinas para mantener la ingesta de alimentos y líquido.

Raciones de alimentos recomendadas:
Frutas y verduras: 5 raciones/día.
Carne: 3 - 4 veces/ semana. (carne roja, máximo 1 vez/semana).
Pescado: 2 - 3 veces/semana.
Huevos: 3 - 4 veces/semana.

Evitar productos precocinados, comida rápida y en general alimentos muy calóricos, especialmente en situación de confinamiento donde la práctica de ejercicio físico está más limitada.

No existen pruebas de que **yogures, leches fermentadas, probióticos o prebióticos** puedan ayudar a **prevenir o disminuir infecciones.**

Tomar **determinadas vitaminas** (A, B12, B6, C, D), **minerales** (cobre, hierro, selenio, zinc) **u otros** (folatos, spirulina, betaglucano, determinadas plantas o hierbas) **no parecen prevenir o tratar la COVID-19.**

Durante el periodo de cuarentena comprar solo lo necesario, preferentemente **productos no perecederos, conservas y congelados.**
En el caso de **alimentos frescos,** comprar **en base al consumo y capacidad de almacenamiento** de cada hogar para **evitar un desperdicio innecesario.**

Consejos de tu farmacéutico

Tu farmacéutico te puede ayudar:

- Proporcionando **información fiable** sobre la enfermedad y desmintiendo bulos.
- A conocer **los riesgos** y cuáles son las **personas más vulnerables.**
- Informando sobre las medidas que debes adoptar para **prevenir el contagio:**
  - **Quédate en casa.**
  - **Lávate las manos frecuentemente** (con agua y jabón o usar geles hidroalcohólicos).
  - **Cúbrete la boca y nariz con el codo** o un pañuelo desechable al toser o estornudar.
  - Mantén una **distancia de al menos dos metros** con otras personas.
  - **Evita tocarte ojos, nariz y boca.**
  - **Ventila la casa a diario.**
- **Derivando al médico** ante la sospecha de infección.

Recomendaciones de la Vocalía Nacional de Farmacéuticos de Alimentación

Bibliografía

Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos. Espacio sobre Infección por coronavirus - COVID-19. Disponible en: https://www.portalfarma.com/Profesionales/campanaspf/Asesoramiento-salud-publica/infeccion-coronavirus-2019-nCoV/Paginas/default.aspx [última consulta 26/mar/2020].

Academia Española de Nutrición y Dietética - Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas. Recomendaciones de alimentación y nutrición para la población española ante la crisis sanitaria del COVID-19. Disponible en: https://academianutricionydietetica.org/NOTICIAS/alimentacioncoronavirus.pdf [última consulta 26/mar/2020].

Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA - http://www.efsa.europa.eu)

Farmacéuticos
Consejo General de Colegios Farmacéuticos

Vocalía Nacional de **Alimentación**

NEZBNjBRWkh5MWFIc0VCaXEyY3J5RnZEM21HMWMyYW1aZ3cwNXg3T1ZZOTB1RzBDanQvMWxlRGgyL3F6b01IZQ2