

Los nutricionistas piden vigilar la hidratación y ofrecer comidas frecuentes y poco copiosas a enfermos de covid-19 confinados

- **El Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana advierte que la pérdida de gusto y olfato puede conllevar una disminución del apetito y empeorar el estado de salud de las personas que padecen coronavirus**
- **Ante síntomas como tos o dificultad respiratoria, mucosidad o fiebre aconsejan rehidratar al enfermo mediante pequeños tragos de agua o infusiones durante todo el día**
- **Los expertos recomiendan ofrecer platos apetecibles a la vista y al oído como elaboraciones coloridas y alimentos crujientes mientras no se recuperen los otros dos sentidos, para no disminuir las ingestas y, por tanto, nuestras reservas de nutrientes**
- **Para prevenir la desnutrición en estos pacientes, desde el CODiNuCoVa recomiendan hacer cribados nutricionales en los hospitales y contar con la figura del dietista-nutricionista como profesional de referencia**

València, 9 de febrero de 2021.- Ante el aumento de casos de Covid-19 y los inconvenientes y, en ocasiones, dificultades, que supone tener que cuidar a un enfermo en casa aislado en una habitación, desde el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa) han querido ofrecer a la población una serie de pautas y consejos para evitar casos de desnutrición en estos pacientes, puesto que en ocasiones el aislamiento supera los 10 días al acumular resultados positivos y mantener carga vírica que impide volver a hacer vida normal.

“En el caso de aquellas personas enfermas que sí padecen síntomas y que estos les estén impidiendo comer como lo hacen de manera habitual o que incluso les hayan provocado una falta el apetito, es importante estar vigilantes respecto a los alimentos que ingieren y su calidad, así como a los líquidos para evitar casos de deshidratación y desnutrición”, apunta Rafael Birlanga, vicepresidente del CODiNuCoVa.

Y es que, uno de los síntomas del coronavirus es la pérdida de olfato y de gusto y, en consecuencia, la reducción de las ganas de comer, al desaparecer totalmente los estímulos que provienen de estos sentidos. “En caso de falta de apetito, bien por pérdida de gusto y olfato o también debido al cansancio o la tristeza, es importante realizar comidas frecuentes, de 4 a 6 al día, y poco copiosas. Lo ideal es preparar comidas sencillas con alta densidad nutricional y en poco volumen”, apunta Victoria Martínez, dietista-nutricionista.

En momentos de enfermedad en que los síntomas no son graves, desde el CODiNuCoVa señalan que se debe buscar en todo momento alimentos de calidad: es decir, aquellos que aportan vitaminas y minerales, como las verduras, los de origen proteico, como las legumbres o los pescados azules ricos en omega 3, huevo y carnes magras, y grasas de calidad como el aceite de oliva o el aguacate, huyendo de productos ultraprocesados. “Intentaremos ofrecer, en la medida de lo posible platos apetecibles a la vista y al oído como elaboraciones coloridas y alimentos crujientes mientras no se recuperen los otros dos sentidos, para no disminuir las ingestas y, por tanto, nuestras reservas de nutrientes”, señala Rafael Birlanga.

Los nutricionistas advierten que es importante prestar atención a la hidratación de estos enfermos. “Si tenemos episodios de tos o dificultad respiratoria, o mucosidad o fiebre, donde perdemos agua a través de la sudoración, el agua debe ser ofrecida continuamente, a pequeños tragos durante todo el día. Si con el frío tenemos menos apetencia podemos sustituirla por té o infusiones”, apunta Birlanga.

Cribados nutricionales, una asignatura pendiente

Desde el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana se insiste en la necesidad de incluir a los dietistas-nutricionistas dentro de los circuitos de salud hospitalarios y en Atención Primaria como el profesional de referencia en temas de alimentación y Nutrición y en la importancia de realizar cribados en los hospitales para detectar la desnutrición de los pacientes. “Algunos estudios apuntan a la relación de obesidad como un peor pronóstico de la Covid-19. Una menor capacidad respiratoria, peor ventilación pulmonar o un estadio de inflamación constante que altera el sistema inmune pueden ser algunos de los factores contraproducentes para afrontar la infección provocada por el SARS-CoV-2”, explica Victoria Martínez. “La malnutrición por exceso o por defecto se ha revelado imprescindible en un mejor pronóstico o respuesta de los

pacientes con coronavirus. Sin embargo, en España no cuenta con dietistas-nutricionistas en los hospitales públicos”.

Sobre CODiNuCoVa

CODiNuCoVa es el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana. Constituido en 2009, es el segundo más grande de toda España dedicado a la profesión, con más de 800 dietistas-nutricionistas colegiados. Los dietistas-nutricionistas son expertos en alimentación, profesionales de la salud dedicados a ámbitos tan diversos como la investigación, la docencia, la atención clínica, la salud pública, la nutrición comunitaria, la seguridad alimentaria, la restauración colectiva y social o la educación alimentaria, entre otros. Desde CODiNuCoVa se trabaja para poner en valor la relevancia de la nutrición en nuestras vidas, promover una correcta salud alimentaria entre la sociedad e integrar la actividad de los dietistas-nutricionistas en la estructura sanitaria y social para lograr una mejor calidad de vida y el bienestar de todos los ciudadanos.