

# Cuídate en casa



**Sala de Situación en  
Salud por COVID-19**  
de la Universidad de Guadalajara

# ALIMENTACIÓN

## de una persona con COVID-19 en casa

Debido a los síntomas que presentan las personas con COVID-19, pueden tener pérdida de peso, que afecta su sistema inmunológico y genera un mal pronóstico en la evolución de la persona. Si además es un adulto mayor, está embarazada o presenta diabetes, presión alta u obesidad, el riesgo de complicaciones aumenta.

Por lo que es fundamental mantener una alimentación sana durante este periodo a pesar de las circunstancias de vida.



# CUIDADOS en la higiene



Lava bien tus manos antes de iniciar la preparación de los alimentos

Recuerda utilizar cubrebocas al acercarte a dejar los alimentos al paciente, sobre todo si tienes que apoyarle para alimentarlo



Mantén un constante lavado de manos

Evitar compartir alimentos, vasos o utensilios



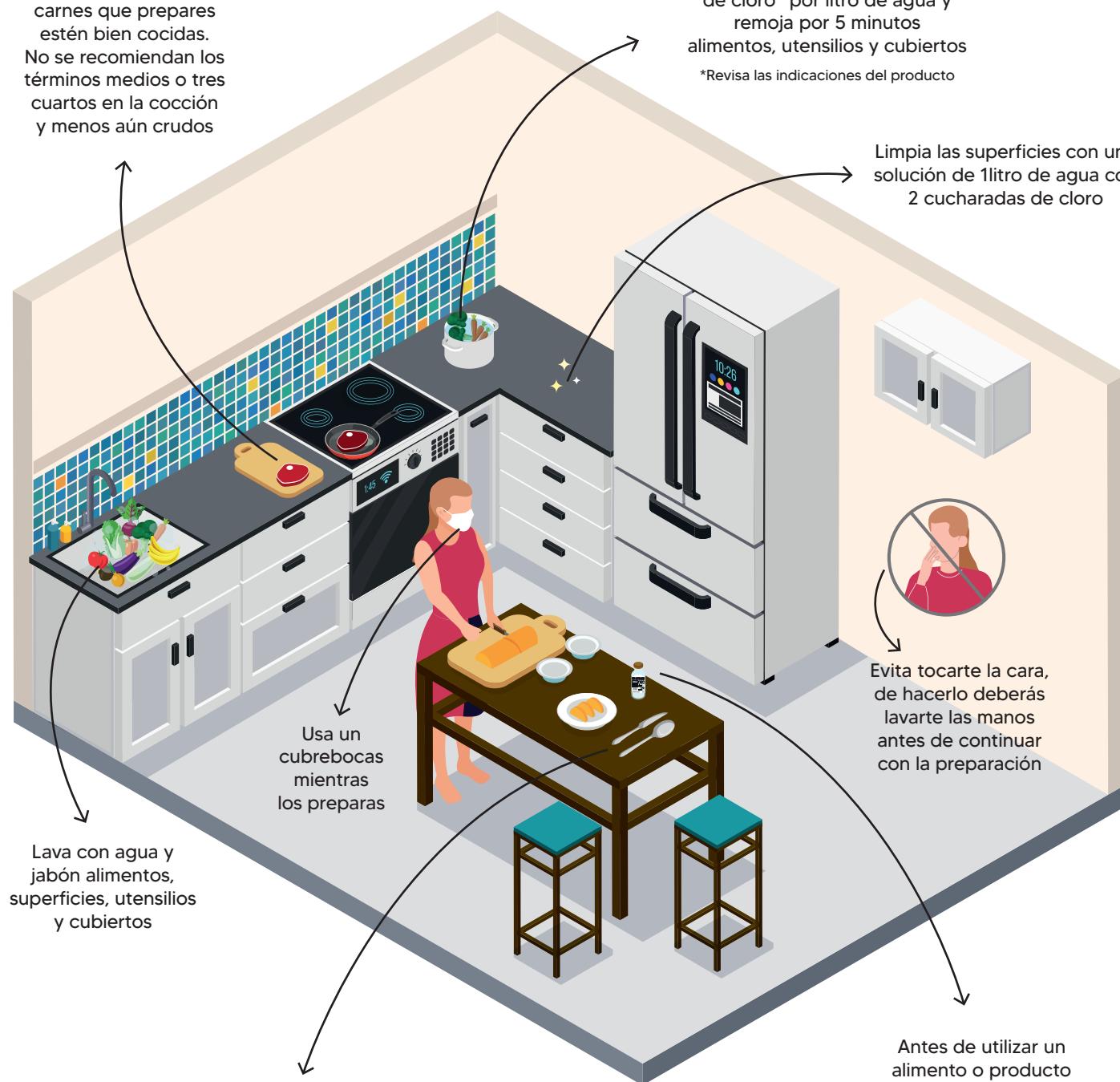
## En la preparación de los alimentos

Asegúrate de que las carnes que prepares estén bien cocidas. No se recomiendan los términos medios o tres cuartos en la cocción y menos aún crudos

Desinfecta agregando 10 gotas de cloro\* por litro de agua y remoja por 5 minutos alimentos, utensilios y cubiertos

\*Revisa las indicaciones del producto

Limpia las superficies con una solución de 1 litro de agua con 2 cucharadas de cloro



Usa un cubrebocas mientras los preparas

Lava con agua y jabón alimentos, superficies, utensilios y cubiertos

Evita tocarte la cara, de hacerlo deberás lavarte las manos antes de continuar con la preparación

Procura utilizar diferentes utensilios para los alimentos crudos y aquellos que ya estén listos para comerse o servir

Antes de utilizar un alimento o producto revisa la fecha de caducidad

MFG: 29/10/2019  
EXP: 29/10/2022

# RECOMENDACIONES GENERALES



Procura presentarle al paciente alimentos que sean atractivos a la vista y de buen sabor



Ayúdale a mantener una hidratación constante aunque no se tenga sed. Al menos 7 vasos de agua al día



Incluir una cantidad importante de verduras y frutas, de preferencia frescas. Estas deben cubrir la mitad del plato en cada tiempo de comida



En caso de utilizar alimentos enlatados procura drenarlos (colarlos) o enjuagarlos para reducir el contenido de sodio

## INCLUYE ALIMENTOS RICOS EN LAS SIGUIENTES VITAMINAS Y MINERALES

### Vitamina A



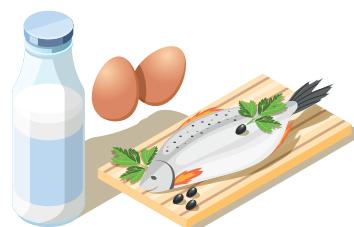
camote, calabaza de castilla, zanahorias, melones, mangos, espinacas, brócoli, col rizada, col

### Vitamina C



chiles, pimientos, guayabas, kiwis, fresas, naranjas, col rizada, espinacas, brócoli, toronja, jitomates

### Vitamina D



yema de huevo, salmón, atún fresco, leche entera

### Vitamina E



aceite de oliva, aceite de girasol, almendras, avellanas, cacahuete, aguacate

### Fuentes de Zinc



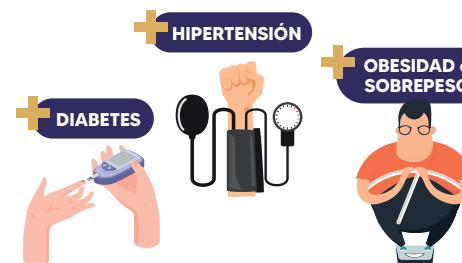
ostras, carne de res, carne de cangrejo, carne oscura del pollo y pavo, cerdo, yogurt, leche, garbanzos, almendras, cacahuates y quesos



No se recomienda dar ningún suplemento de manera general. Debe haber la indicación de un especialista en nutrición



Cuando se vaya a alimentar al paciente debe estar en una posición adecuada, sentado o semi-sentado. De ser necesario, ayúdale a lograr esta postura sin olvidar el uso del cubrebocas



Si la persona con COVID padece de diabetes, hipertensión u obesidad, además de estas recomendaciones debe seguir el plan de alimentación de su nutriólogo tratante

# FALTA DE APETITO

síntoma que agrava el estado nutricional

## recomendaciones



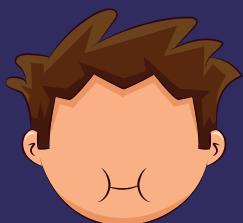
Realizar pequeñas comidas con mayor frecuencia (entre 6 a 10) durante el día



Incluir verduras y frutas en forma de jugos o bebidas como batidos sin agregar azúcar



Puedes agregar fruta seca, cereales o semillas a los licuados del paciente



Pedirle que mastique bien los alimentos y que coma sin prisas



Se sugiere que inicie el tiempo de comida con leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo), lácteos, carnes, pescado o huevo



Puedes preparar licuados de fruta con leche o yogurt, o cremas de verdura para facilitar el consumo de alimentos



De ser necesario y si cuentas con el recurso puedes utilizar bebidas complementarias para ayudar a tu familiar a cubrir su requerimiento de energía. Consulta con tu nutriólogo sobre la mejor opción



El agua se debe consumir entre 30 a 60 minutos después de cada comida



Preferir el uso de leche entera, en caso de intolerancia a la lactosa use leche deslactosada



# DIARREA

síntoma que agrava el estado nutricional

recomendaciones

## DAR LÍQUIDOS ABUNDANTES



- De 8 a 12 vasos de agua o bebida hidratante en sorbos pequeños y frecuentes.
- Utilizar soluciones de rehidratación.
- No utilizar bebidas deportivas, ni jugos.
- Se puede incluir infusiones, así como caldos de verduras o carnes, desgrasados

## UTILIZAR LÁCTEOS SIN LACTOSA Y DESGRASADOS



Leche deslactosada light

## PREFERIR



Pan tostado, papa y zanahorias.  
Pescado, pollo sin piel y carnes bajas en grasa.  
Plátano, manzana sin cáscara, yogurt natural.  
Preferir alimentos a temperatura ambiente

## EVITAR



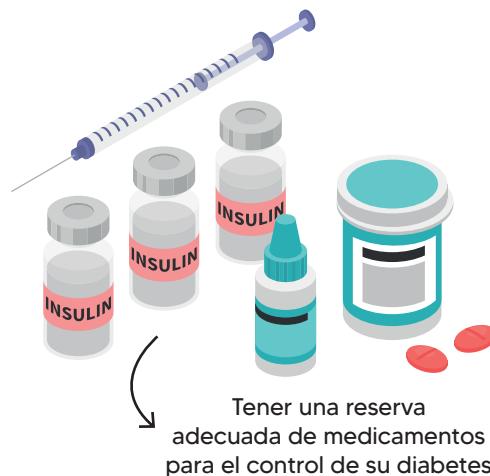
Alimentos fritos, embutidos, mantequilla, crema.  
Verduras crudas, frutos secos y leguminosas.  
Alimentos muy fríos o muy calientes.  
Bebidas gaseosas, café, alcohol, jugos.  
Leche entera y chocolate

# ATENCIÓN

a personas con COVID-19

## + DIABETES

Muy importante que siga tomando sus medicamentos de acuerdo a la instrucción del especialista



Tener una reserva adecuada de medicamentos para el control de su diabetes



Mantén un monitoreo constante de los niveles de glucosa en ayunas (80 a 130 mg/dL) y después (1 a 2 horas) de las comidas del paciente (<180 mg/dL). Si hay cambios importantes, consulta a su médico de cabecera.

Si se reduce el consumo de alimentos, es probable que se alteren los controles de glucosa, por lo que se debe estar en constante comunicación con su médico y nutriólogo para evitar disminución de la glucosa en sangre



Establecer horarios específicos para el consumo de alimentos



Evita dar en exceso alimentos fritos, así como alimentos con azúcar agregada



Incluir el consumo de verduras de hoja verde

### PREFIERE ALIMENTOS DE BAJO ÍNDICE GLICÉMICO



Selecciona para el consumo del paciente las frutas no muy maduras



Prefiere las verduras y frutas crudas o no muy cocidas



Elige preparaciones o acompañamientos con cereales integrales (amaranto, avena, arroz integral, pan integral, quinoa) y leguminosas (frijol, garbanzo, lentejas).



Es importante que el paciente tenga un descanso adecuado durante la noche

# ATENCIÓN

a personas con COVID-19

## HIPERTENSIÓN



Siga administrando los medicamentos conforme a la indicación de su especialista



Mantenga un monitoreo constante de la presión arterial del paciente



Ante cualquier cambio importante en la presión arterial, consulte a su médico



Incluye en la dieta de tu familiar al menos 2 porciones (tazas o piezas) de frutas y 3 de verduras diariamente, de preferencia frescas y de diversos colores

### EVITE



Alimentos procesados o enlatados



Embutidos, carne salada o alimentos con conservadores



Salsas preparadas o aderezos con conservadores



Disminuye la cantidad de sal que utilizas al preparar los alimentos



Utiliza especias y condimentos frescos para mejorar el sabor de los platillos que comerá el paciente



Ayuda al paciente a realizar actividades que lo mantengan relajado



Es importante que se ayude al paciente a mantenerse activo en la medida de lo posible

# ATENCIÓN

a personas con COVID-19

## + OBESIDAD o SOBREPESO

Es un buen momento para considerar el inicio de un cambio en su estilo de vida para mantener la salud y ayudar a una pérdida de peso paulatina a largo plazo



Es importante llevar una dieta sana, sigue las recomendaciones generales de este documento



Establecer horarios específicos de comida



Evita darle bebidas azucaradas como refrescos y jugos



Evita la ingestión de pastelillos, panes y frituras que favorecen un exceso de energía consumida



No le administren dietas restrictivas, ya que podría debilitar el sistema inmunológico



Pedir al paciente que identifique cuando realmente tenga hambre



Evita comer por ansiedad o por ocio



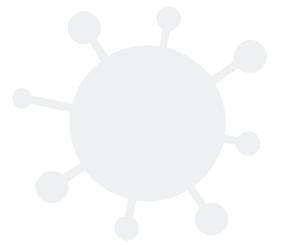
De ser posible, monitorizar los niveles de glucosa en sangre y la presión arterial del paciente



En caso de resultados alterados (glucosa >100 mg/dL en ayunas, presión arterial >120/90) es importante consultar a un médico por si se requiriera medicación y a un nutriólogo para adaptar su plan de alimentación

# REFERENCIAS

- Academia Española de Nutrición y Dietética. (2020). RECOMENDACIONES DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN PARA LA POBLACIÓN ESPAÑOLA ANTE LA CRISIS SANITARIA DEL COVID-19. Retrieved March 19, 2020  
**<https://www.academianutricionydietetica.org/noticia.php?id=113>**
- American Heart Association. Coronavirus and Heart Health. <https://www.heart.org/en/coronavirus> (Acceso 4 de junio del 2020).  
International Diabetes Federation. COVID-19 and Diabetes.  
**<https://www.idf.org/aboutdiabetes/what-is-diabetes/covid-19-and-diabetes/1-covid-19-and-diabetes.html>**  
(Consultado el 4 de junio del 2020).
- Jin, Y., Cai, L., Cheng, Z. et al. A rapid advice guideline for the diagnosis and treatment of 2019 novel coronavirus (2019-nCoV) infected pneumonia (standard version). Military Med Res 7, 4 (2020).  
**<https://doi.org/10.1186/s40779-020-0233-6>**
- LIANG, Prof. Tingbo (2020): Manual de Prevención y Tratamiento de COVID-19 (Traducción). figshare. Book.  
**<https://doi.org/10.6084/m9.figshare.12032154.v1>**
- Mauri, S. Recomendaciones Nutricionales para pacientes con Diarrea. Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN).  
**<https://www.seen.es/docs/apartados/80/Recomendaciones%20PARA%20EL%20PACIENTE%20CON%20DIARREA%202018.pdf>**
- Oregon State University, Linus Pauling Institute. Micronutrients for health.  
**[https://lpi.oregonstate.edu/sites/lpi.oregonstate.edu/files/pdf/mic/micronutrients\\_for\\_health\\_revised\\_2020.pdf](https://lpi.oregonstate.edu/sites/lpi.oregonstate.edu/files/pdf/mic/micronutrients_for_health_revised_2020.pdf)**
- Oregon State University, Linus Pauling Institute. Vitamin C and COVID-19: A special Statement from The Linus Pauling Institute. Marzo 13, 2020.  
**[https://lpi.oregonstate.edu/sites/lpi.oregonstate.edu/files/pdf/lpi\\_vitamin\\_c\\_special\\_statement\\_on\\_covid-19.pdf](https://lpi.oregonstate.edu/sites/lpi.oregonstate.edu/files/pdf/lpi_vitamin_c_special_statement_on_covid-19.pdf)**
- Pintor de la Maza, B. y Hernández Moreno, A. Recomendaciones para enriquecimiento nutricional en personas con pérdida de apetito por infección. Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN).  
**<https://www.seen.es/docs/apartados/2678/Recomendaciones%20dieta%20COVID%20leve.pdf>**
- Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición. Abordaje de la desnutrición relacionada con la enfermedad (DRE) en pacientes hospitalizados por COVID-19.  
**<https://fesnad.org/docs/noticias/DRE%20COVID-19%20NutriSEEN.pdf>**
- Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición. Consejos de tu médico especialista en endocrinología y nutrición en relación con COVID-19.  
**<https://www.seen.es/docs/apartados/2679/Seen%20COVID%2020200319.pdf>**



**Cuídate**  
del COVID-19

**Sala de Situación en  
Salud por COVID-19**

de la Universidad de Guadalajara

