

DECÁLOGO DE LA ALIMENTACIÓN EN DOMICILIO EN PACIENTE COVID19

Recomendaciones al alta hospitalaria y en aislamiento domiciliario

DOI: 10.13140/RG.2.2.11494.16965

Asociación de Enfermeras



Sociedad Española
de **Neumología**
y **Cirugía Torácica**
SEPAR

ÁREA ENFERMERÍA
RESPIRATORIA

1. Frutas, verduras y hortalizas.

El consumo diario recomendado de fruta, verdura y hortaliza es de 5 raciones cada día. Se realizará una elección variada de las mismas, priorizando la compra de producto fresco y autóctono. Se recomienda consumir la fruta sin pelar y el zumo o jugo con pulpa para aumentar la ingesta de fibra. Evita el consumo de zumos de fruta preparados por su alto contenido en azúcares añadidos. Las verduras de hoja verde y crucíferas, serán de elección por presentar alto contenido de ácido fólico y por ser alimentos prebióticos (mejoran la salud intestinal). La preparación de estos alimentos será también variada, alternando su consumo en preparados crudos (zumos, jugos, licuados...), al vapor, en crema, al papillote... Se recomienda el consumo de fruta principalmente de postre o a media mañana y merienda acompañada de otro alimento como un yogur o frutos secos, principalmente en personas diabéticas, y el consumo de verduras y hortalizas de guarnición a la comida y a la cena (Plato Harvard). En la cena, de acuerdo con la tolerancia, el consumo puede ser mayor, correspondiendo con la mitad del plato, pudiendo ser reducido o incluso eliminada la porción reservada a las harinas y patatas (Plato Harvard), ya que el consumo de energía en este momento del día es mínimo. Estas recomendaciones deben ser adaptadas a la comorbilidad asociada de cada paciente.

2. Harinas integrales, patata y legumbres.

Se recomienda el consumo de harinas integrales por presentar un índice glucémico más reducido, mejorar el hábito intestinal y ser más rica nutricionalmente. Las harinas integrales presentan mayor cantidad de fibra, vitaminas y minerales. Se recomienda consumir las harinas integrales (pan) principalmente al desayuno, ya que nos aportan gran cantidad de energía para afrontar el día siendo estos alimentos menos necesarios a lo largo del día. En esta línea, se recomienda el consumo de patata, pasta y arroz como acompañante a la comida y en menor cantidad a la indicada a la cena (Plato Harvard), ya que el consumo de energía en este momento del día es mínimo. Las patatas se deben preparar con el mínimo aceite posible, al papillote o cocidas, por ejemplo.

Por ser considerados alimentos prebióticos, el consumo de lentejas, alubias, garbanzos, guisantes o habas está recomendado aproximadamente 3 veces a la semana o de guarnición de acuerdo a la distribución del plato Harvard. Se pueden consumir cocidas, en guiso, en ensalada o en hummus, por ejemplo. Para evitar las flatulencias, asociadas, se recomienda la doble cocción.

3. Pescado, huevos y carnes magras.

Se recomienda el consumo de pescados al menos 3 veces por semana, preferiblemente de pescado azul: caballa, salmón, sardina, jurel... Debemos priorizar el consumo de pescado fresco pudiendo valorar el consumo de pescado enlatado una vez a la semana, en este caso, una opción saludable es comprar pescado al natural y añadirle aceite de oliva virgen extra en domicilio. Con respecto a la conservación del pescado, se recomienda su compra fresco, y congelarlo para su consumo posterior.

Son preferibles las carnes blancas como el pollo, el pavo o el conejo cocinados de forma saludable y sin la grasa visible. El consumo de carnes rojas se limitará a una vez a la semana o cada 15 días al conocerse la relación de su consumo con la incidencia de enfermedad cardiovascular, por este motivo limitaremos también el consumo de embutidos.

4. Productos lácteos.

Se recomienda el consumo de 3 raciones de lácteos al día. Se consumirán preferentemente aquellos que estén pasteurizados. La leche recomendada es la semidesnatada, pudiendo ser entera para alcanzar los requerimientos nutricionales prescritos. Esta misma consideración podrá hacer con yogures (enteros) y con los quesos (semicurado y curado). Esta recomendación se llevará a cabo siempre si la comorbilidad asociada lo permite. Las bebidas de soja, arroz, avena... no son consideradas productos lácteos.



5. **Aceite de oliva virgen extra, frutos secos y semillas.**

El aceite de oliva es el aceite de uso diario recomendado al ser un alimento rico en vitamina E, beta-carotenos y ácidos grasos monoinsaturados. Estas propiedades hacen que el aceite de oliva sea un protagonista indispensable en el camino hacia la promoción de la salud y la prevención de enfermedad. Dentro de los aceites de oliva, se recomienda el consumo diario de aceite de oliva virgen extra, un aceite que se puede usar para cocinar y en crudo. Los platos cocinados preparados y aderezados con este tipo de aceite les confiere un sabor y aroma único. El consumo diario recomendado es de 2 a 4 cucharadas al día pudiendo ser mayor para garantizar los requerimientos nutricionales prescritos.

Las nueces, almendras y avellanas, son frutos secos que aportan un gran valor nutricional a la alimentación al disponer en su composición de vitamina E, vitaminas del grupo B, calcio, magnesio, ácidos grasos mono y poliinsaturados, ácido fólico y carotenoides. El consumo diario recomendado aproximado es de 5 nueces, 10 almendras y 12 avellanas. Las propiedades beneficiosas de estos alimentos se ven reducidas si son consumidos, fritos, tostados o con sal, es por ello que se recomienda su consumo preferentemente crudo, a excepción del anacardo.

El consumo diario de semillas tales como la chía (consumir en pasta, no en grano crudo, para que se aprovechen los micronutrientes), el sésamo, la calabaza, la quínoa... está recomendado al presentar en su composición nutricional vitamina E, ácido fólico, fibra, magnesio, calcio, ácidos grasos insaturados entre otros. Esta composición le confiere propiedades protectoras, por ejemplo, a nivel lipídico, glucémico e inmunológico.

6. **Hidratación.**

Es importante mantenerse hidratado mediante el consumo diario principalmente de agua. Salvo contraindicación, la ingesta recomendada de agua es de 1,5 litros al día, si bien, de acuerdo a comorbilidad asociadas, así como a la práctica de ejercicio físico, éstas pueden variar. Si consumimos agua embotellada, debemos prestar atención a la cantidad de sodio que la compone ya que altas dosis son perjudiciales para enfermos del corazón o renales. El agua embotellada de mineralización débil es la más recomendada. Se recomienda evitar el agua con gas ya que dan falsa sensación de plenitud y suelen presentar un alto contenido en azúcares. Para favorecer la hidratación se pueden consumir caldos desgrasados y bajos en sodio, así como infusiones. Se debe evitar el consumo de cualquier bebida alcohólica. El consumo de bebidas estimulantes como pueden ser el café y el té debe ser recomendado en función de las comorbilidades asociadas.

7. **Tipo de cocinado.**

El tipo de cocinado recomendado es aquel que mantiene las propiedades organolépticas del producto que estamos preparando. Cocinar los alimentos a la plancha, al vapor, en papillote o cocidos ayudan a mantener las propiedades de los alimentos además de ser más saludables al cocinarse con su propio jugo.

Es apropiado preparar caldos caseros y cremas de verduras. Se puede añadir aceite de oliva virgen extra en su preparado intentando evitar las pastillas potenciadoras del sabor y usando especias para tal fin. Se debe evitar el consumo de sal añadida empleando hierbas aromáticas, cebolla y ajo, así como el consumo de azúcar añadido. En caso de necesitar endulzar los alimentos usaremos azúcar moreno, miel, edulcorantes naturales como la Estevia o edulcorantes artificiales como la sacarina, de acuerdo a la comorbilidad asociada del paciente.

Se deben evitar los alimentos fritos y rebozados, en caso de necesitar aportar un extra calórico para alcanzar los requerimientos nutricionales, lo indicado es añadir al alimento, una vez cocinado, aceite de oliva virgen extra o salsas caseras (salsa de aguacate y yogurt, salsa de zanahoria, salsa de tomate, pesto de aguacate, sofrito de cebolla, puerro, tomate, ajo...). En el consumo de alimentos crudos, como el sushi o carpaccio, se recomienda realizar previamente un congelado riguroso del mismo.



8. Compra saludable y eficiente.

Con el objetivo de garantizar una compra adaptada a nuestras necesidades reales se recomienda realizar una lista de compra con los alimentos necesarios. Planificar menús semanales contribuye a establecer hábitos nutricionales saludables para toda la familia y optimizaremos las salidas al supermercado y controlaremos el gasto.

Es importante no dejarse llevar por la presentación atractiva de los alimentos en los estantes de los supermercados, así como por las cajas llamativas de los productos. Aprender a saber interpretar las etiquetas de los alimentos nos ayudará a realizar una compra adaptada a nuestras necesidades de salud. Optar por alimentos frescos siempre es la opción ganadora, sin embargo, no siempre es posible adecuarnos a esta premisa, por ello, debemos tener en cuenta al leer una etiqueta que cuantos más ingredientes consten en ella menos saludable es.

9. Higiene y seguridad alimentaria.

Se debe garantizar la correcta higiene y conservación de los alimentos, así como del entorno donde se produce el almacenaje y cocinado de los mismos. Se usarán paños de cocina de un solo uso o papel de cocina. Si se quiere probar la comida se hará con una cuchara/tenedor evitando el uso de las manos.

Se realizará una adecuada conservación de los alimentos (evitar luz directa, conservar a la temperatura indicada, utilizar las estanterías de la nevera de forma adecuada...). Las frutas, hortalizas y verduras deben ser lavadas previo al cocinado, aunque en el envoltorio se indique que vienen "ya limpias". Para la limpieza de estos alimentos se utilizarán desinfectantes alimentarios permitidos. Desinfectar las superficies de trabajo con alcohol al 70% o dilución de hipoclorito de sodio (10 ml por cada litro de agua). Se debe evitar consumir productos caseros que no se pueda constatar que están elaborados con leche pasteurizada como quesos, o embutidos procedentes de matanzas particulares, sin supervisión de autoridades sanitarias, aunque procedan de granjas o cultivos ecológicos de "elaboración propia".

Intenta realizar las comidas en un entorno amable para que éstas sean tranquilas. Puedes realizar 3 comidas a lo largo del día o incluso llegar a hacer 7 (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y recena). Dependiendo de las comorbilidades asociadas y de la medicación prescrita se indicarán un número de comidas a realizar. Dedicar tiempo a comer, masticar los alimentos y disfrutar de los sabores de los alimentos.

10. Práctica de actividad física.

Además de las recomendaciones propias de una alimentación saludable corresponde hablar de la importancia de la práctica de ejercicio físico y de llevar una vida activa físicamente. Nuestros hábitos de práctica de actividad y de ejercicio físico se ven mermados a causa del confinamiento, además de verse afectada su tolerancia en relación a la sintomatología por Covid-19 que puede estar presente. Es habitual, que el paciente con Covid-19 presente dolores de cabeza, disnea leve y astenia y por este motivo las recomendaciones en este aspecto deben ser muy individualizadas. Estar activos en casa, limpiar, pasar la aspiradora, fregar, ordenar... contribuye a reducir el sedentarismo. Si el estado clínico del paciente lo permite se podrían realizar actividades más exigentes como, por ejemplo, ejercicios anaeróbicos de resistencia o aeróbicos que en conjunto mejoran la función cardiorespiratoria.



PLATOS HIPERCALÓRICOS E HIPERPROTEICOS

Para garantizar la ingesta calórica prescrita se recomienda consumir alimentos que aporten en poca cantidad una alta proporción calórica y proteica.

Estos ejemplos serán ajustados a la comorbilidad asociada a cada paciente.

EJEMPLOS PARA EL DESAYUNO, LA MEDIA MAÑANA Y LA MERIENDA

1. Pan integral sin sal con $\frac{1}{2}$ aguacate, $\frac{1}{2}$ tomate y 100g queso curado. Kcal aproximadas=410.
2. Yogurt entero con 5 nueces, 1 pieza de fruta troceada y 1 cucharada de miel. Kcal aproximadas=380.
3. Leche entera con cereales (30g de copos de avena) y frutos secos (3 nueces). Kcal aproximadas=390.

EJEMPLOS PARA LA COMIDA Y LA CENA

4. Tortilla francesa de 2 huevos con atún (80g) o salmón (100g). Para potenciar el sabor utilizar 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra tras su cocinado. Un tomate con 3 nueces y 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra. Kcal aproximadas= 730.
5. 1 plato de lentejas con arroz blanco o integral, zanahorias, espinacas, 2 huevos cocidos y 1 diente de ajo. Para potenciar el sabor utilizar 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra. Kcal aproximadas= 600.
6. Salmón (150g) al vapor aderezado con una salsa casera preparada con aguacate ($\frac{1}{2}$) y 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra. Arroz integral. Coliflor aderezada con 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra. Cantidad de arroz y coliflor según la distribución del Plato Harvard. Kcal aproximadas= 760.

Suplementos hipercalóricos y saludables a utilizar para aumentar el aporte calórico:

- Aguacate: en salsa casera, untado en pan, en ensalada... 322Kcal/unidad.
- Aceite de oliva virgen extra: salsa casera o en el alimento; 130Kcal/1 cucharada sopera.
- Frutos secos: enteros o triturados en ensalada, salsas...150Kcal/5 nueces.
- Semillas de avena, centeno...: con lácteos, pan, en ensalada...120Kcal/30gr.
- Huevo: con yema y clara; 80Kcal/unidad.
- Miel: para endulzar (si está permitido); 45Kcal/1 cucharada sopera.
- Plátano: entero o aplastado en desayuno, ensaladas, en salsas... 180Kcal/unidad.

En un paciente de 70 kilos de peso con inapetencia, los requerimientos nutricionales que le corresponden son 1750 Kcal (25-30 Kcal/Kg = 25Kcal x 70 Kg). Consumiendo al desayuno el ejemplo 1, a la comida el ejemplo 5 y a la cena el ejemplo 6 se obtienen unas calorías totales de 1770 Kcal. Si éste hubiese preferido realizar comidas pequeñas, una posible opción sería: ejemplo 1 al desayuno, el ejemplo 2 a la media mañana, el ejemplo 5 a la comida y el ejemplo 3 a la cena. En este caso las calorías consumidas son un total de 1780 Kcal.



BIBLIOGRAFÍA

1. Barazzoni R et al., ESPEN expert statements and practical guidance for nutritional management of individuals with SARS-CoV-2 infection, *Clinical Nutrition*, <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2020.03.022>
2. Effect of Vitamin C Infusion on Organ Failure and Biomarkers of Inflammation and Vascular Injury in Patients With Sepsis and Severe Acute Respiratory Failure. The CITRIS-ALI Randomized Clinical Trial. *JAMA*. 2019;322(13):1261-1270. doi:10.1001/jama.2019.11825.
3. ASPEN, April 1st, 2020: Nutrition Therapy in the Patient with COVID-19 Disease Requiring ICU Care. Martindale et al. https://www.nutritioncare.org/uploadedFiles/Documents/Guidelines_and_Clinical_Resources/Nutrition%20Therapy%20COVID-19_SCCM-ASPEN.pdf
4. Practical Advice and Guidance for management of nutritional support during Covid-19. NNGG. Version 1.0, April, 2020 <https://www.nnng.org.uk/covid-nnng-document-v1-final/>
5. Pan L, Mu M, Yang P, Sun Y, et al. Clinical characteristics of COVID-19 patients with digestive symptoms in Hubei, China: a descriptive, cross-sectional, multicenter study. *American Journal of Gastroenterology*. 2020 Mar 18. https://journals.lww.com/ajg/Documents/COVID_Digestive_Symptoms_AJG_Preproof.pdf
6. Xiao F, Tang M, Zheng X et al. Evidence for gastrointestinal infection of SARS-CoV-2. *Gastroenterology* 2020 Mar 3. <https://doi.org/10.1053/j.gastro.2020.02.055>
7. Comité Internacional para la Elaboración de Consensos y Estandarización en Nutriología (CIENUT). Posición de expertos sobre el manejo nutricional del coronavirus COVID-19. Lima: Fondo editorial IIDENUT. 2020
8. Gu J, Han B, Wang J, COVID-19: Gastrointestinal manifestations and potential fecal-oral transmission. *Gastroenterology*. 2020 Mar 3. doi: <https://doi.org/10.1053/j.gastro.2020.02.054>.
9. Arabi YM, McClave SA. Enteral nutrition should not be given to patients on vasopressor agents. *Critical Care Medicine*. 2020 Jan;48(1):119-121.
10. Estruch R, Ros E, Salas-Salvadó J, Covas M, Corella D, Arós F et al. for the PREDIMED Study Investigators. Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet | NEJM [Internet]. *New England Journal of Medicine*. 2013 [cited 27 April 2020]. Available from: <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa1200303> [https://www.seen.es/ModulGEX/workspace/publico/modulos/web/docs/apartados/923/260320_040233_1452207369.pdf](https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa1200303Dehghan M, Mente A, Zhang X, Swaminathan S, Li W, Mohan V et al. Associations of fats and carbohydrate intake with cardiovascular disease and mortality in 18 countries from five continents (PURE): a prospective cohort study. <i>Lancet</i>. 2017 Nov 4;390(10107):2050-2062. doi: 10.1016/S0140-6736(17)32252-3. Epub 2017 Aug 29.
11. Grant W, Lahore H, McDonnell S, Baggerly C, French C, Aliano J et al. Evidence that Vitamin D Supplementation Could Reduce Risk of Influenza and COVID-19 Infections and Deaths. <i>Nutrients</i> 2020, 12, 988; doi:10.3390/nu12040988
12. Ballesteros M, Rubio M, Bretón I. Comité gestor del Área de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición. ABORDAJE DE LA DESNUTRICIÓN RELACIONADA CON LA ENFERMEDAD (DRE) EN PACIENTES HOSPITALIZADOS CON COVID-19 [Internet]. <i>Seen.es</i>. 2020 [cited 28 April 2020]. Available from: <a href=)

