

Alimentación saludable y sistema inmunológico en tiempos de Coronavirus

Manuel Antonio Santos Fernández



Generalidades

- El Coronavirus es un virus nuevo y por ello nadie posee inmunidad.
- La única manera de prevenir el contagio es el aislamiento y todas las medidas de higiene que se están recomendando.
- Por último, en estos días, una buena alimentación y un estilo de vida saludable te ayudarán a enfrentar al virus.

Sistema inmunitario (SI)

- Cuando una persona contrae el virus, el que va a ser el encargado de manejar la enfermedad y luchar contra el virus es el sistema inmunitario.
- Por ello se necesita un óptimo funcionamiento de este.
- Cuando el virus ingresa a tu cuerpo, tu SI se encarga de eliminarlo y una vez que se supera la enfermedad se desarrolla lo que se conoce como memoria inmunitaria, lo que te permitirá (si es que ocurre un segundo contacto) que tu SI tenga una respuesta mucho más rápida y efectiva, de manera que la enfermedad no se volverá a desarrollar a gran escala.



Sistema inmunitario (SI)

OJO

- No es cuestión de tomar un suplemento “X” que te prometa que tu SI vaya a ser fuerte de un día para otro.
- Recordar que existen valores y cantidades de ingesta para cada uno de los micronutrientes (Fe, Mg, Vit C, etc) y que un excesivo consumo de estos puede provocar toxicidad y alguna reacción peligrosa en el cuerpo.
- Suplementarse, ahora, con una vitamina no va a fortalecer tu SI.

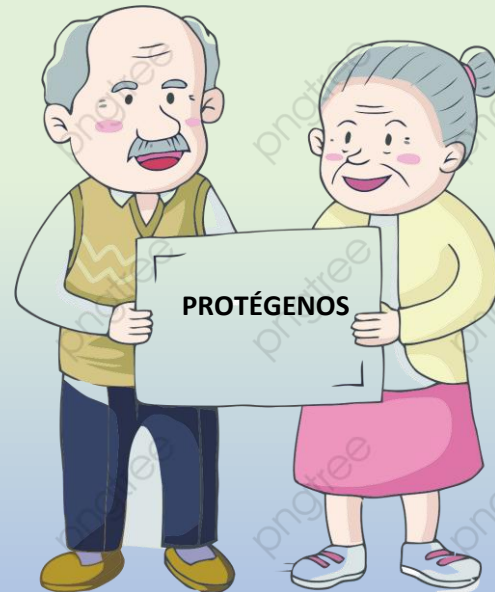


Alteraciones inmunológicas en distintas situaciones fisiológicas y patológicas asociadas a estados de malnutrición

Situaciones patológicas y fisiológicas	Algunos efectos sobre la inmunidad	Consejo nutricional
Obesidad	Inmunosupresión, ↑ frecuencia de las infecciones, respuesta a los anticuerpos disminuida	Pérdida de peso racional y estabilización de peso
Desórdenes alimentarios	Leucopenia, linfocitosis relativa, ↓ respuesta al test de hipersensibilidad retardada, patrón alterado de la secreción de citoquinas	Rehabilitación nutricional Educación nutricional y corrección de los hábitos dietéticos
Bajo peso asociado a práctica deportiva	Leucopenia, linfopenia, ↓ respuesta al test de hipersensibilidad retardada, patrón alterado de la secreción de citoquinas	Rehabilitación nutricional Educación nutricional y corrección de los hábitos dietéticos
Alergias alimentarias	Respuesta inmunológica elevada de los mecanismos del asma, eczema atópico y otras manifestaciones alérgicas	Evitar estrictamente la comidas alergénicas. Prevención con alimentación al pecho, fórmulas hidrolizadas y retraso en la introducción de alimentos alergénicos
Desórdenes gastrointestinales	Manifestaciones secundarias a la deficiencia de nutrientes. Fallo en los mecanismos de defensas (protección alterada mediada por IgA) Daño de la respuesta homeostática por respuesta inflamatoria epitelial	Administración de probióticos con los cultivos adecuados de bacterias

Sistema inmunológico en edad media y avanzada

- Está demostrado que con el paso de la edad, el SI pierde capacidad de respuesta y no proporciona las defensas adecuadas contra microorganismos, células malignas y otros agentes extraños.
- Entonces las personas de edad media y avanzada son más susceptibles a contraer infecciones comunes que afectan el tracto respiratorio.



Recomendaciones nutricionales

- Practicar actividad física en casa.
- El estilo de vida va a influir en el SI: la dieta tiene un papel clave e importante:
 - Evitar el consumo de alimentos ultraprocesados altamente calóricos y de bajo aporte nutricional ya que se asocian a un peor funcionamiento del SI.
 - Evitar seguir las dietas restrictivas (menos comidas al día o restricción de algún alimento) con baja ingesta calórica debido a que estas no aportan suficiente energía para que el SI cumpla todas las funciones correctamente.
 - Es necesario un correcto aporte de todos los nutrientes, tanto de vitaminas como de minerales, en especial de estos últimos (magnesio, zinc, hierro, vit D, vit C, Vit E), también ácidos grasos esenciales como omegas 3 y 6.



Recomendaciones nutricionales

- El descanso también junto con el manejo del estrés
- Evitar el consumo de alcohol y tabaco.
- Cuando hablamos de descanso nos referimos a la cantidad de horas para dormir (6-8h).
- En estos días procurar consumir muchas menestras ya que son fuente de proteínas y muchos micronutrientes.
- Darle preferencia a los pescados azules como la caballa, jurel y bonito.
- Consumir muchas proteínas, en especial las de origen animal.



Recomendaciones nutricionales

- En el desayuno se puede incluir un huevo sancochado más una taza de leche con avena y un pan integral.
- La primera merienda puede consistir de un jugo de naranja natural con galleta soda o simplemente una fruta como la pera.
- El almuerzo debe contener fuentes de de macronutrientes como: algún trozo de carne roja, pollo, algún pescado oscuro o conserva de atún, acompañado de arroz o alguna menestra como las lentejitas, frijoles, etc. No olvidar introducir alguna ensalada en el almuerzo, por más simple que sea.
- La segunda merienda puede consistir de un vaso de uvas, de fresas, un plátano, una tajada de melón, una manzana, etc.
- Por último la cena puede repetir lo del almuerzo.
- Recordar que la CANTIDAD de las comidas debe seguir el siguiente patrón:

ALMUERZO < CENA < DESAYUNO < MERIENDA



El plato saludable

El balance perfecto para una alimentación sana



Conclusiones

- En el caso del coronavirus no tenemos ni memoria inmunitaria ni vacunas por lo que debemos evitar la exposición, quedarnos en casa y realizar todas las prácticas de higiene.
- Un SI deficiente aumenta la incidencia de padecer enfermedades respiratorias.
- Consumir los alimentos mencionados y recomendados en la cantidad adecuada asegurará buenos niveles de tu SI.
- Las personas en edad media y avanzada deben cuidarse más. Tener presente que la alimentación es muy importante para hacerle frente a este nuevo virus.

Gracias