

# Hospital San José. Servicio de Nutrición

## Hospital San José: Telenutrición durante la cuarentena

El Servicio de Nutrición mantiene las consultas virtuales a pacientes durante el confinamiento por el coronavirus, tanto para el cuidado integral de la salud como para el control del peso

LA PROVINCIA

La pandemia del COVID-19 ha modificado el estilo de vida de la población. La regla principal para protegernos del contagio y frenar la curva de transmisión del coronavirus es permanecer en casa, evitar el salir a hacer la compra con frecuencia y, para ello, maximizar el uso de los alimentos disponibles en nuestra despensa.

Esto hace que la alimentación se vea alterada y que tiendan a consumirse productos no perecederos, en detrimento de aquellos que sí lo son. Por ello, es importante buscar un equilibrio que permita seguir una dieta que favorezca el cuidado de nuestra salud y la de nuestras familias. También, las personas que sigan una cuarentena preventiva y los pacientes que presenten una leve sintomatología o que permanezcan asintomáticos, deberán tener en cuenta la importancia de seguir una alimentación saludable durante su periodo de recuperación.

En relación a las principales consultas recibidas en el Servicio de Nutrición del Hospital San José, relacionadas con la infección por COVID-19, es importante aclarar que no hay evidencia científica que indique que consumir determinados alimentos disminuya el riesgo de contagio de COVID-19 en personas sanas. Así lo confirma un estudio realizado por investigadores chinos y publicado en febrero en la revista *Tuberculosis & Respiratory Diseases*.

Si bien, existen nutrientes presentes en los alimentos, como vitaminas del grupo B, vitamina A, C o D, esta última inmunomoduladora, que contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario, la European Food Safety Authority (EFSA), ha señalado que aumentar su consumo tampoco parece guardar relación con un menor riesgo de contraer el nuevo coronavirus.

Por su parte, investigaciones recientes, como la llevada a cabo desde la Sociedad Europea de Nutrición Clínica y Metabolismo (ESPEN) en su directriz sobre nutrición clínica en la unidad de cuidados intensivos, indican que algunos pacientes infectados por COVID-19 padecían una disbiosis microbiana, es decir, un desequilibrio microbiano de la microbiota normal, por lo que el uso de prebióticos o probióticos específicos podría ser una buena opción para prevenir infecciones



Natalia Hernández Rivas, responsable del Servicio de Nutrición del Hospital San José. | LP



El Hospital San José continúa ampliando sus consultas externas a nuevas especialidades dentro de su proceso de expansión. | LP

bacterianas secundarias a esta alteración.

En cuanto a las personas infectadas por COVID-19, los principales síntomas con repercusiones nutricionales que presentan los pacientes son la anorexia (falta de apetito) y la deshidratación no sensible de origen febril, de ahí que, para su restablecimiento, tal y como confirma la Academia Española de Nutrición Humana y Dietética, resulte de vital importancia el adecuado consumo de alimentos,

como frutas, verduras, legumbres, carnes magras, huevos y pescado, y la ingesta frecuente de agua.

Preocupa, además, que los propios alimentos sean una fuente o una vía de transmisión del virus, si bien, el organismo europeo EFSA señala la falta de pruebas que así puedan confirmarlo. En el mismo sentido, se pronuncia el Centro Europeo para la Prevención y Control de Enfermedades al indicar que, tras el seguimiento del coronavirus, no hay casos confirmados que indiquen una relación con la transmisión a través de alimentos.

No obstante, la Organización Mundial de la Salud recuerda la importancia de seguir unas buenas prácticas de higiene generales para la manipulación y preparación de alimentos, y, entre sus recomendaciones, cabe destacar la importancia de lavarse las manos, cocinar suficientemente la comida y evitar la contaminación cruzada entre alimentos crudos y cocinados.

En definitiva, son numerosas las dudas que surgen en torno a la alimentación durante estos días. “Muchos pacientes se preguntan si existen alimentos que contribuyan a mejorar su estado de salud general, que disminuyan la posibilidad de contagio del coronavirus o, en su defecto, que disminuyan sus efectos lesivos; a otros les inquieta una patología subyacente que se vea alterada, para bien o para mal, con la alimentación diaria. También, preocupa saber si existe una forma adecuada de combinar los alimentos que tienen en la despensa y en el congelador para realizar una dieta sin carencias tanto para ellos como para sus hijos, o incluso, para aprovechar estos días y proponerse el bajar de peso”, señala Natalia Hernández Rivas, responsable del Servicio de Nutrición del Hospital San José.

Todas estas preguntas tienen sus respuestas en el Servicio de Nutrición del Hospital San José, donde los pacientes son atendidos en consulta, a través de videollamadas de Whatsapp, mediante petición de cita previa online al correo natalia.hernandez@hospitalsanjose.es o al teléfono 686 420 461.

**El Hospital San José sigue incorporando nuevas especialidades: Nutrición, Radiología Digital, Urología, Proctología y Medicina Ambiental a su innovadora oferta asistencial**

**Seguir una dieta saludable durante la cuarentena, además de permitirnos mejorar la salud, favorecerá la composición corporal y contribuirá al desarrollo de nuevas habilidades culinarias**

**La consulta nutricional online nos permite atender todas las dudas del paciente y establecer un tratamiento personalizado de alta calidad, basado en sus gustos y a partir de los alimentos existentes en su despensa**