

EL RINCÓN DE MARTA ROBLES

Domingo Carrera Médico internista especialista en Nutrición; Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas

«Una alimentación adecuada es clave»

-¿Una correcta nutrición ayuda a encarar al virus y poder vencerlo?

-Resulta fundamental para mantener y mejorar nuestra salud en general. En el caso del Covid-19 es imprescindible. Mantener el sistema inmunitario lo más fuerte posible permitirá que aunque nos infectemos podamos pasarlo de manera asintomática.

-¿Cuáles son las recomendaciones en pacientes Covid-19 en domicilio?

-Consumir mínimo tres piezas de fruta



diarias, de preferencia cítricos, kiwi, fresa, piña o bayas rojas; verduras de colores verde, amarillo y rojo siempre y a diario; dos días de pescado a la semana, sobre todo, azul; aceite de oliva extra virgen siempre; uno o dos días de legumbre a la semana; entre 10 y 20 almendras, nueces o anacardos diarios, como snack entre horas; lácteos desnatados a diario; un huevo al día; muy moderado el consumo de carne roja o embutidos (una vez por semana); cero comida rápida

mientras uno esté con la infección, cero postres industriales; cocinar la mayoría de los alimentos, no muchas ensaladas ni crudos y lavar todo lo crudo.

-¿Pueden ser de interés especial los probióticos o prebióticos?

-Sí, porque son muy importantes para mejorar nuestro sistema inmune y mantener la barrera intestinal intacta y fuerte, cosa que nos protege de invasores externos.

-¿Es necesario suplementa?

-Sería muy adecuado. La vitamina A, E y especialmente la D y C tomadas en altas dosis pueden ayudar a que no se produzca la tormenta de citoquinas por una respuesta inmune exagerada y que es una de las causas de que empeoren mucho.