

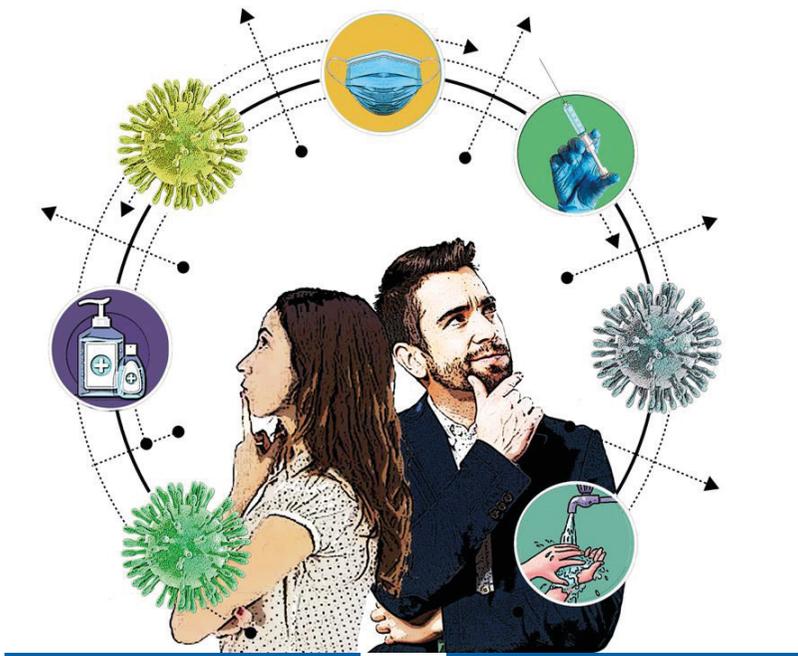


**FRESENIUS
KABI**

caring for life

Consejos **NutriFIT**

Consejos nutricionales y recomendaciones de actividad física para pacientes post-covid



Rocío Fernández Jiménez
Graduada en nutrición humana y dietética
Hospital Universitario Virgen de la Victoria
Hospital Quirónsalud Málaga

Fernando Ponce Virga
Licenciado en f
en ciencias de
la actividad física y el deporte
Centro de fisioterapia FisiLauro Alhaurin
isioterapia y

7 puntos clave para afrontar la enfermedad con el mejor pronóstico posible

Según la ESPEN en una publicación reciente, la intervención nutricional y recuperación funcional con ejercicio debe formar parte integral del tratamiento en pacientes que han sido infectados por SARS-CoV-2, debido a la grave pérdida muscular que se ha observado⁽¹⁾.

1. Fortalece el sistema inmune

- Consume frutas y verduras (frutos rojos, fresas, brócoli, zanahoria, remolacha, espinacas...), ricas en antioxidantes y vitaminas ⁽²⁾.
- Enriquece tu dieta con grasas saludables para potenciar el efecto antiinflamatorio y cardiosaludable de tu dieta (frutos secos, aguacate, pescados azules, aceite de oliva virgen extra)

2. Prioriza el aporte proteico

- Debido a la pérdida de apetito habitual durante la infección resulta fundamental priorizar el aporte de una fuente proteica en cada comida.
- Puede ser de origen animal o vegetal (carne, pescado, huevo, legumbre, soja texturizada, tofu, queso, yogures proteicos o leche enriquecida).

3. Distribuye las comidas

- El nivel de saciedad suele ser mayor, por lo que distribuye las comidas aportando los nutrientes necesarios en cada una de ellas (proteínas y grasas saludables)
- Una opción sería realizar más tomas al día, de menos volumen, pero de mayor calidad nutricional.

4. Snacks saludables

- Ten a mano opciones saludables para realizar picoteos: fruta de temporada, frutos secos, fruta deshidratada, chocolate >72%...
- Evitar todo tipo de bollería y galletas industriales. Una opción sería realizar alguna receta casera con ingredientes de calidad (ver apartado algunas ideas útiles)

5. Reduce el consumo de alimentos nutricionalmente vacíos

- El consumo de productos ultra-procesados ricos en grasas trans y/o azúcares simples no serían buenas elecciones, debido a su poco valor nutritivo y alta densidad calórica.

6. Aumenta tu NEAT

- El NEAT es la actividad física no asociada al ejercicio y durante periodos de confinamiento o el proceso de la enfermedad se suele reducir. Según la OMS debemos hacer 10.000 pasos al día; empieza con 5000 pasos/día como primer objetivo y continuar aumentando hasta el objetivo de la OMS.

7. Realiza ejercicio de FUERZA

- En patologías como la COVID-19 donde la afectación inflamatoria y muscular es bastante alta, sería fundamental realizar entre 2-3 días mínimo de ejercicios de fuerza. Sigue nuestra propuesta en el apartado funcional.

Recomendaciones nutricionales para pacientes domiciliarios con Covid asintomáticos o con sintomatología leve

El tipo de alimentación recomendada para pacientes con COVID-19 es la misma que para la población general. En esta tabla encontrará pautas orientativas dirigidas a asegurar una correcta hidratación y estado nutricional ⁽¹⁾

Grupo alimento recomendado	Alimentos desaconsejados
CEREALES: Fuente de proteínas, fibra y vitaminas	
Pan, pasta y arroz integral, Avena en copos, maíz, pseudocereales (trigo sarraceno, quinoa...)	Harinas blancas, Pan blanco, pasta y arroz blancos, Cereales de desayuno con alto contenido en azúcares.
LÁCTEOS: Fuente de calcio y vitamina D	
Leche entera, Queso blanco, semicurado, blanco, Yogur o cuajada sin azúcar, suplementos específicos para la recuperación muscular (proteicos)	Batidos de sabores (con alto aporte de azúcares), leche con azúcar en polvo coloreada con cacao (Nesquik® o Colacao®), Yogur azucarado, natillas, flanes, Petit Suisse®
CARNE, HUEVO, PESCADOS: Fuente de proteínas de alto valor biológico	
Carne de todo tipo cortés (pollo, pavo, conejo, ternera, cerdo, cordero.), Embutido de buena calidad (jamón curado, cecina, pavo (no envasado), Pescado de todo tipo incluyendo conserva al natural o en aceite (atún, sardinas...), Huevos, Marisco de todo tipo (pulpo, gamba, almeja)	Hamburguesas, salchichas, embutidos de mala calidad (chopped, mortadela...)
VERDURAS Y HORTALIZAS: Fuente de agua, fibra, vitaminas y minerales	
Verduras y hortalizas de todo tipo (fresca, congelada o envasada)	
LEGUMBRES: Fuente de proteína vegetal y fibra	
Legumbre de todo tipo (incluidas envasadas), Productos de la soja (tofu, texturizada...) Hummus (puré de garbanzos u otras legumbres)	
TUBÉRCULOS: Fuente de energía, fibra y proteína vegetal	
Patatas cocidas no fritas, Tapioca, batata.	Patatas fritas
FRUTA Y FRUTOS SECOS: Fuente de fibra, agua, vitaminas, minerales y proteína vegetal	
Frutas de todo tipo, aguacate, guacamole, aceitunas, frutos secos tostados o crudos sin sal	Frutos secos fritos y salados
GRASAS SALUDABLES: Fuente de energía y vitaminas liposolubles (A, D, E, K)	
Aceite de oliva virgen extra, mayonesa casera (con aceite oliva y huevo).	Salsas comerciales, margarina, patés.
BEBIDAS: Fuente de agua	
Agua, té, infusiones, café, zumos naturales (preferiblemente pieza de fruta entera)	Refrescos azucarados (Aquarius®, Trina®, Nestea®, tónica) zumos de frutas (envasados), alcohol de todo tipo (cerveza, vino, ron, ginebra...)
MISCELANEA	
	Galletas de todo tipo, pasteles y bollos (incluidos los caseros), Golosinas y caramelos, chocolate con leche o blanco, azúcar de mesa, mermelada, leche condensada, miel refinada, helados, snacks salados, comida precocinada, refrigerada o congelada (lasaña, pizza, croqueta, empanadilla...)

Recomendaciones nutricionales frente a síntomas específicos

Síntomas específicos	Recomendación nutricional
 Pérdida sabor y olfato	<p>Incorpora alimentos con sabor fuerte como el queso curado/azul o el jamón, y mezclarlos con cremas o verduras para potenciar su sabor.</p> <p>Toma alimentos líquidos o jugosos, ya que se favorece la disolución de los sabores y la entrada de estos en las papilas gustativas.</p> <p>Prioriza alimentos templados o calientes, los alimentos con sabor dulce, amargo o umami podrían verse potenciados si se consumen en caliente.</p> <p>Trabajar con los sentidos no afectados como la vista o el tacto, por ello la presentación de los platos, el color y la textura de las elaboraciones resultara de utilidad.</p>
 Mareo	<p>Comer algo en la cama (incorporado) antes de ponerse de pie (unos biscotes p.ej.)</p> <p>Comer poco, pero a menudo, unas 6 veces al día.</p>
 Náuseas y vómitos	<p>Incorporar en los primeros platos (comida y en la cena) patata, pasta o arroz hervidos</p> <p>Elegir verduras que sean fáciles de digerir como el calabacín, la calabaza, la zanahoria y la judía verde.</p> <p>Tomar la fruta hervida o al horno (evitar cítricos como zumo de naranja)</p> <p>Tomar lácteos en forma de yogur o queso, evitando beber leche.</p> <p>Evitar las carnes más grasas y los embutidos.</p> <p>Evitar bollos, productos de pastelería, galletas, etc.</p>
 Diarrea	<p>Reducir el consumo de fibra insoluble (salvado de trigo y otros granos integrales, judías verdes coliflor, brócoli, apio, hoja verde, vegetales de raíz, frutos secos, frutas con piel, coco, fruta deshidratada o muy madura, habas, guisantes, maíz, semillas...)</p> <p>Priorizar fibra soluble (Avena, manzana, pera, plátano, membrillo, uvas, zanahoria, patata, pasta cocida blanca y enfiada, arroz...)</p> <p>Si las deposiciones diarreicas son más de 5-10 al día: Uso de suero casero:</p> <p>Receta suero casero</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none">• 1L de agua (hervir previamente)• 2 cucharadas pequeñas de azúcar• 1 cucharada pequeña de sal• 1 cucharada pequeña de bicarbonato• Zumo de medio limón <p>Elaboración:</p> <ul style="list-style-type: none">• Llevar el litro de agua a ebullición• Añadir todos los ingredientes (azúcar, sal, bicarbonato y zumo de medio limón)• Remover la mezcla para que se disuelvan bien todos los ingredientes• Tapar y esperar a que vuelva a hervir• Trasladar a un recipiente limpio (esterilizado). Dejar enfriar y guardar en la nevera• Puede conservarse durante 24 horas
 Calambres musculares o edema (retención de líquidos)	<p>Consumir alimentos ricos en vitaminas del grupo B (cereales, legumbres, carne, pescado, huevos o lácteos), Ricos en magnesio (frutos secos, legumbres, frutas desecadas, plátanos o verduras de hoja verde como espinacas, acelgas).</p>
 Insomnio	<p>Cenar pronto (intentar 2 horas antes de acostarse) y ligero (evitar sofritos y fritos)</p> <p>Eliminar de la alimentación café, chocolate, té, refrescos de cola, mate, guaraná y ginseng.</p>

Algunas ideas útiles para ayudar a seguir las recomendaciones

Es fundamental mantener una buena ingesta proteica, sobre todo en el caso de pérdida de apetito, por ello una forma de asegurarnos este aporte es enriquecer la dieta y en el caso de no llegar al aporte con alimentos reforzar esta ingesta con suplementos de proteína.

Ideas de desayuno

(elegir una opción)

OPCIÓN 1:

Pan integral con tomate y aceite de oliva con Jamón serrano, pavo, atún o queso (Cottage, Ricota...)

OPCIÓN 2:

Tazón de leche entera enriquecida en proteína y canela o cacao puro (70-100%). Acompañar con cereales de maíz sin azúcar

OPCIÓN 3:

Yogur natural o proteico sin azúcar con copos de avena y fruta deshidratada (pasas, orejones, dátiles)

OPCIÓN 4:

2-3 crackers de sésamo y huevos revueltos con o sin verdura

Ideas para media mañana o merienda

(snacks saludables)



Leche de vaca o vegetal enriquecida. Puede añadir a la leche café o té



Una ración/puñado de fruta deshidratada (orejones, pasas, dátiles) o fruta de temporada



Yogur proteico o cuajadas o queso fresco batido o yogures naturales



Una ración/puñado de frutos secos (nueces, anacardos, pistachos, almendras, piñones naturales sin freír y sin sal)



Un par de onzas de chocolate (entre 72-85% cacao)



Encurtidos (aceitunas, pepinillos, altramuces...)

Cómo distribuir los grupos de alimentos en un plan de comidas saludable:

Ejemplo de estructura semanal.

En esta tabla se exponen los grupos de alimentos que debe contener una alimentación saludable. Esta propuesta le permitirá diversificar su alimentación sin limitarse al mismo menú todas las semanas. Por ejemplo, en la propuesta de comida del lunes (legumbres) puede consumir lentejas, garbanzos o alubias.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comidas	SIEMPRE una ración de ensalada o verdura cocinada						
	Legumbres	Pescado azul pequeño	Pasta o arroz	Pescado blanco	Carne blanca	Tubérculos	Carne roja
Cenas	SIEMPRE una ración de ensalada o verdura cocinada						
	Huevo	Completar la ensalada	Pescado azul pequeño	Marisco	Pescado blanco	Huevo	Completar ensalada

De los grupos de alimentos a platos saludables:

Ejemplo de menú semanal.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comidas	Lentejas con verduras Ternera	Crema de calabaza (enriquecida con semillas Salmón al horno o vapor	Pasta integral boloñesa (con tomate y carne picada)	Merluza o bacalao con pisto de verduras o con tomate triturado y patata cocida	Pollo con salsa de curry y arroz integral	Guiso de patata con choco y verduras	Sopa de verduras Solomillo de cerdo
Cenas	Huevo revueltos con champiñones o setas y taquitos de jamón	Ensalada de pollo y queso feta	Tomate y aguacate con lata de sardinas o atún o melva en aceite de oliva	Hamburguesa de pollo con ensalada de hoja verde y queso	Pulpo cocido con patata y pimentón	Tortilla de calabacín y taquitos de jamón	Hummus con zanahoria y crackers con queso cottage

Si es incapaz de poder masticar o tragar correctamente, se adaptarán las texturas a purés o cremas con un buen aporte proteico (carne, pescado o huevo), además de la fuente de grasa saludable (aceite de oliva, frutos secos o semillas).

IMPORTANTE: Estas recomendaciones no están personalizadas para las diferentes patologías y/o síntomas, por ello si necesita que sea algo más específico acuda a un profesional cualificado (nutricionista, dietista o médico especializado en nutrición). En ningún caso estas recomendaciones sustituyen las indicaciones del profesional sanitario.

Consejos de actividad física en el paciente post-covid

Sabías que....

...Con sólo dos semanas de inmovilización o sedentarismo intenso, se pierde aproximadamente un 30% de la fuerza muscular?³

La práctica regular de actividad física es una excelente herramienta para combatir los efectos adversos ocasionados por el COVID.

Beneficios⁴

1. Mejora la respuesta del sistema inmunológico
2. Disminuye el riesgo de mortalidad
3. Controlan las principales comorbilidades y síntomas más severos
4. Disminuyen el estrés oxidativo

Propuesta 1 de actividad física

Dirigida a personas que realizan actividad física regularmente (dos o más veces en semana) y no presentan enfermedades respiratorias, cardiovasculares o metabólicas.

1. Realiza los ejercicios en el orden de las imágenes, repitiendo de 10 a 15 veces cada uno. (excepto el nº 5, que son 10 seg.)



Puente sobre hombro

Flexiones de brazos

Sentadillas

Fondos de tríceps

Trote en el lugar

2. Una vez finalizado el circuito, descansa entre 1 y 3 minutos y repite hasta completar 4 vueltas.

3. Recuerda que puedes quitarle intensidad disminuyendo las repeticiones y aumentando los descansos

Puedes ver estos ejercicios
GRUPO 1 escaneando
esté código QR



Si quieres añadir un
programa extra a tu
actividad física
escanea este código



Consejos de actividad física en el paciente post-covid

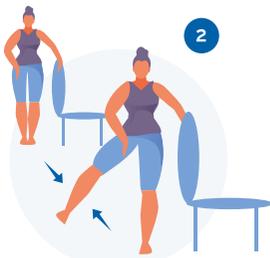
Propuesta 2 de actividad física

Dirigida a personas que **NO realizan actividad física de forma regular** (una o ninguna vez en semana) y no presentan enfermedades respiratorias, cardiovasculares o metabólicas.

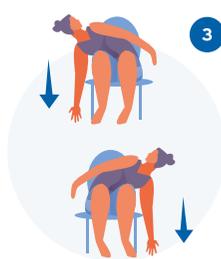
1. Realiza los ejercicios en el orden de las imágenes, repitiendo de 8 a 10 veces cada uno.



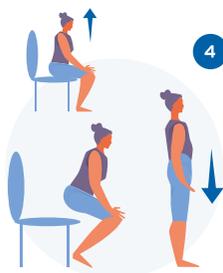
Elevación de rodillas



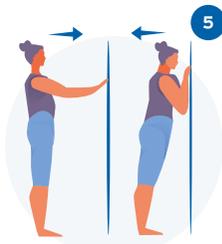
Elevación de laterales



Flexiones de tronco



Sentadillas



Flexiones en pared

2. Una vez finalizado el circuito, descansa entre 1 y 3 minutos y repite hasta completar 4 vueltas.

3. Recuerda que puedes quitarle intensidad disminuyendo las repeticiones y aumentando los descansos

Puedes ver estos ejercicios
GRUPO 2 escaneando
esté código QR



Si quieres añadir un
programa extra a tu
actividad física
escanea este código



Test Determine[®] su salud Nutricional

Por favor marque con un círculo
las respuestas que aplican a sus
hábitos nutricionales

Para controlar su salud nutricional en el domicilio puede cumplimentar el test Determine su estado de salud.

En base a la puntuación obtenida y si no consigue recuperar su peso y/o mejorar su estado nutricional contacte con su profesional sanitario de referencia para valorar la idoneidad de suplementación oral.

DETERMINE	SÍ	No
Padezco una enfermedad o afección que me ha hecho cambiar el tipo y/o cantidad de alimentos que consumo	2 puntos	0 puntos
Consumo menos de 2 comidas al día	3 puntos	0 puntos
Consumo poca fruta, verdura y lácteos	2 puntos	0 puntos
Consumo más de 3 vasos de cerveza, vino o licor casi a diario	2 punto	0 puntos
Tengo problemas buco-dentales que dificultan mi alimentación	4 puntos	0 puntos
NO siempre dispongo del dinero para comprar los alimentos que necesito	4 puntos	0 puntos
Como solo/a la mayoría de las veces	1 puntos	0 puntos
Consumo 3 o más medicamentos al día (incluida automedicación)	1 puntos	0 puntos
He perdido o ganado > 5 kg en los últimos 6 meses sin proponérmelo	2 puntos	0 puntos
NO siempre reúno las condiciones físicas para hacer la compra, cocinar o alimentarme	2 puntos	0 puntos
PUNTUACIÓN TOTAL		

VALORACIÓN

0-2	Estado nutricional BUENO • Reevaluar el estado nutricional en 6 meses
3-5	Estado nutricional MODERADO • Tomar medidas para mejorar hábitos alimentarios y de vida • Reevaluar en 3 meses
≥ 6	Estado nutricional ALTO • Lleve el cuestionario a su médico, especialista en dietética u otros profesionales de salud cualificados y pida ayuda para mejorar su estado nutricional



**FRESENIUS
KABI**

caring for life

Bibliografía

1. Rocco Barazzoni, Stephan C. Bischoff, Zeljko Krznaric, Matthias Pirlich, Pierre Singer, endorsed by the ESPEN Council. Espen expert statements and practical guidance for nutritional management of individuals with sars-cov-2 infection, disponible en:
https://www.espen.org/files/Espen_expert_statements_and_practical_guidance_for_nutritional_management_of_individuals_with_sars-cov-2_infection.pdf
2. Calder, P. C., Carr, A. C., Gombart, A. F., & Eggersdorfer, M. (2020). Optimal nutritional status for a well-functioning immune system is an important factor to protect against viral infections. *Nutrients*, 12(4), 1181.
3. XLAB-Centro para el envejecimiento saludable, departamento de ciencias biomédicas, Instituto Panum. Dinamarca
4. Revista del centro de investigación de la Universidad la Salle 14 (53), 105-132, 2020