
RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA PACIENTES AFECTOS DE COVID-19 EN LA COMUNIDAD

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS GENERALES:

Los pacientes afectados de COVID-19, tanto hospitalizados como ambulatorios, se encuentran en una situación de elevado riesgo nutricional como consecuencia tanto debido a los altos requerimientos calóricos-proteicos que presentan por la situación inflamatoria aguda grave, así como por la dificultad para cubrir adecuadamente sus necesidades nutricionales por vía oral consecuencia de un conjunto de circunstancias que se dan en ellos: anorexia (falta de apetito), disnea (dificultad en la respiración), astenia (fatiga) y la posible presencia de diarrea.

El objetivo nutricional es aumentar la **densidad calórica y proteica** de la dieta. Es importante aportar una mayor cantidad de nutrientes en la ingesta diaria.

- **Aumentar el número de comidas al día** (mínimo 6 comidas). Es decir, pequeñas cantidades en frecuentes ingestas, para evitar sensación de saciedad y conseguir mayor aporte calórico y proteico.
- Si hay una gran falta de apetito es conveniente **realizar un plato único** que contenga alimentos variados, añadiéndole aquellos que contienen proteínas (carnes, pescados, huevos y legumbres), hidratos de carbono (harinas, pan, pasta, patatas, etc.) y grasos (especialmente aceite oliva, etc.).
- **Masticar bien y comer despacio**, tomando el tiempo necesario
- En caso de fatiga durante las ingestas, **optar por alimentos de fácil masticación**.
- Dar preferencia a alimentos y/o preparados con **mayor aporte de proteínas**.
- **Las sopas o caldos sólo aportan agua**, pero casi nada de nutrientes.
- **Evitar una alimentación monótona**, presentar los platos de diferentes maneras, colores, aromas, etc.
- **Especial atención a la hidratación**. Beber abundantes líquidos (agua, infusiones o caldos) pero separados de las comidas de 30 a 60 minutos, para evitar sensación de saciedad.
- **Mantenga estas recomendaciones durante la convalecencia de la enfermedad** y vuelva a una alimentación saludable una vez esté recuperado.

RECOMENDACIONES PARA AUMENTAR EL APORTE CALÓRICO DE LA DIETA:

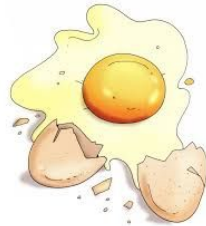


Alimentos y/o preparados	Para aumentar las calorías
Leche, yogur o batidos de fruta	Azúcar*, mermelada*, miel* Cacao en polvo (>70% de pureza) Cereales instantáneos*, cereales de desayuno* Frutos secos picados o en polvo Fruta deshidratada*
Sopas y caldos	Sémola, tapioca, harina de maíz Aceite de oliva Pan tostado o frito triturado Frutos secos picados o en polvo
Cremas, purés y guisos	Crema de leche, nata líquida, Harinas de frutos secos Aceite de oliva Pan tostado o frito
Postres	Caramelo líquido*, azúcar*, miel* Leche condensada*, nata Frutas deshidratadas, frutos secos picados o en polvo

* Evitar en caso de diabetes u optar por la versión sin azúcares simples



RECOMENDACIONES PARA AUMENTAR EL APORTE PROTEICO DE LA DIETA:



Alimentos y/o preparados	Para aumentar las proteínas
Leche, yogur o batidos de fruta	Leche desnatada en polvo Frutos secos picados o en polvo
Sopas y caldos	Queso rallado o en polvo, leche desnatada en polvo Huevo rallado o troceado Frutos secos picados o en polvo
Cremas, purés y guisos	Huevo cocido triturado, rallado o troceado Leche en polvo Frutos secos picados o en polvo Quesitos cremosos
Ensaladas y salteados de verduras	Huevo rallado o troceado Queso en tacos o rallado Carnes en tacos Pescados frescos o en conserva (bajos en sal) Frutos secos picados
Postres	Leche desnatada en polvo, frutos secos picados o en polvo Yogures enriquecidos en proteínas Clara de huevo montada



EJEMPLOS PRÁCTICOS:



PURÉ DE PATATA:

Ingredientes habituales (1 ración):

- Caldo vegetal o agua
- 80g de cebolla
- 100g de patata
- 5g de aceite de oliva virgen

Aporte nutricional por 1 ración

- Energía: 249 kcal
- Proteínas: 14g
- Hidratos: 29g
- Grasas: 8g

¿Cómo enriquecer?	Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	HC (g)
Receta base - 1 ración	249	14	8	29
+ Queso parmesano (20g)	323	21	13	29
+ 1 Huevo mediano rallado (50g)	322	21	13	29
+ 2 cucharadas de aceite (20g) en vez de 5g	384	14	23	29
+ 1 cucharada sopera colmada de leche deshidratada desnatada (13g)	297	19	8	36

FRESÓN:



Ingredientes (1 ración): <ul style="list-style-type: none"> • 150g 	Aporte nutricional por 1 ración <ul style="list-style-type: none"> • Energía: 45 kcal • Proteínas: 1g • Hidratos: 8g • Grasas: 0g
--	--

¿Cómo enriquecer?	Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	HC (g)
Receta base - 1 ración	45	1	0	8
+ Nata, líquida, para montar, 35% de grasa (50ml) + Sacarina o Stevia	211	2	17	10
+ Nata, líquida, para montar, 35% de grasa (50ml) + 5g de azúcar	231	2	17	15



YOGUR NATURAL / YOGUR ENRIQUECIDO (tipo PRO):

	Aporte nutricional por 1 ración		
Ingredientes (1 ración): <ul style="list-style-type: none"> • 125g 	<ul style="list-style-type: none"> • Energía • Proteínas • Hidratos • Grasas 	72 kcal 4g 5g 3,7g	65 kcal 13g 4g 1g

¿Cómo enriquecer?	Energía (Kcal)		Proteínas (g)		Grasas (g)		HC (g)	
Receta base - 1 ración	72	65	4	13	3,7	1	5	4
+ 20g de nueces en polvo	203	196	7	15	16	13	6	5