

## **Nutricionistas piden monitorizar la dieta durante la hospitalización del paciente con Covid-19 ante el riesgo de desnutrición**

- **Consideran necesario realizar cribados nutricionales en el momento del ingreso hospitalario para identificar al paciente en riesgo de desnutrición de manera precoz. Determinar un plan nutricional personalizado ayudaría a lograr una rápida recuperación, según las expertas**
- **La pérdida de apetito, de olfato y gusto, características del covid-19, repercuten directamente en una menor ingesta de alimentos y, por tanto, en nuestro estado nutricional**
- **Actualmente más de 2.000 personas se encuentran hospitalizadas en las UCI españolas. Los periodos prolongados de respiración asistida afectan a la deglución y la mayoría de pacientes presenta disfagia, por lo que deben recibir una alimentación adaptada**
- **Dietistas-nutricionistas valencianas han elaborado el “Manual para la Recuperación Nutricional de Pacientes Covid-19 No Críticos” con el objetivo de proporcionar información actualizada sobre pautas alimenticias para pacientes con coronavirus en proceso de recuperación, así como recomendaciones para la sintomatología asociada a la enfermedad**
- **El documento cuenta con el aval del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana, la Sociedad Española de Nutrición Clínica y Metabolismo y la colaboración de Abbott Nutrición**

**València, 24 de mayo de 2021-**. Los estudios sobre el efecto que la infección por Covid-19 produce en nuestro organismo han puesto de manifiesto las repercusiones negativas sobre el estado nutricional de los pacientes infectados por el coronavirus, así como la importancia que una alimentación adecuada tiene en su recuperación. Con el objetivo de proporcionar información actualizada sobre pautas alimenticias para pacientes Covid-19 no críticos, así como recomendaciones para la sintomatología asociada a la enfermedad, dietistas-nutricionistas valencianas han elaborado el [“Manual para la Recuperación Nutricional de Pacientes Covid-19 No Críticos”](#). Un documento que cuenta con el aval del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa), la Sociedad Española de Nutrición Clínica y Metabolismo (SENPE) y la colaboración de Abbott Nutrición.

“La enfermedad y los tratamientos tienen consecuencias sobre el hambre, la deglución, la digestión y la evacuación. El coronavirus no es ajeno y sus síntomas repercuten más si cabe en el estado nutricional de estos pacientes al tener asociadas la pérdida del gusto, del olfato y del apetito que afectan directamente a la reducción de las ingestas. Esto, unido a las necesidades nutricionales aumentadas que presentan, pone de manifiesto la importancia de un adecuado tratamiento nutricional individualizado para que estén sanos y fuertes”, explica Miriam Moriana, dietista-nutricionista y una de las coordinadoras del informe.

Por ello, las expertas consideran determinante centrar esfuerzos en nutrir y monitorizar a estos pacientes. “Todos los estudios consultados hacen mención a la importancia de la monitorización de la dieta durante la hospitalización, dos veces a la semana en aquellas personas con riesgo de desnutrición y al menos una en aquellas con bajo riesgo”, afirma Andrea Micó, dietista-nutricionista y también coordinadora del informe. La realización de cribados nutricionales al ingreso es otra de las herramientas que permitiría valorar y monitorizar el estado de salud: “con el cribado y una valoración nutricional completa podríamos calcular el porcentaje de pérdida de peso durante los días que el paciente ha estado hospitalizado. Esto nos ayudaría a la hora de determinar un plan nutricional personalizado para lograr una recuperación más rápida”, apunta la experta.

### **Disfagia y deshidratación, riesgos olvidados**

Actualmente más de 2.000 personas se encuentran hospitalizadas en las UCI españolas<sup>1</sup>. Estos periodos prolongados de respiración asistida o artificial tienen consecuencias sobre la deglución por lo que la mayoría de estos pacientes presenta disfagia, según advierten las nutricionistas, y necesitan recibir una alimentación adaptada. “La enfermedad no acaba cuando al paciente se le da el alta hospitalaria. Desde ese momento hasta la recuperación pasan semanas e incluso meses y prestar atención a una correcta alimentación es fundamental”, explica Miriam Moriana. “Existe una alta incidencia de problemas de disfagia en los que debemos adaptar la textura de los líquidos mediante la utilización de espesantes para conseguir una textura tipo néctar, miel o puding. En caso en el que la ingesta oral esté comprometida, se debe utilizar nutrición enteral o parenteral para hidratar y nutrir adecuadamente al paciente”, añade.

De ahí que desde el colectivo de dietistas-nutricionistas se demande la inclusión de estos profesionales en el sistema nacional de salud para poder prevenir, abordar y paliar todos los aspectos relacionados con la malnutrición tanto por exceso (obesidad) como por defecto (malnutrición) en cualquier tipo de pacientes, lo que repercutiría en una mejor calidad de vida.

Además, de vigilar las ingestas y adaptarlas a las necesidades de cada paciente, las nutricionistas autoras de este manual apuntan a la hidratación como uno de los aspectos

---

<sup>1</sup> <https://www.datadista.com/coronavirus/camas-uci/>

a tener en cuenta: “Es importante mantener un adecuado estado de hidratación tanto en el ingreso como en el domicilio. En pacientes con Covid-19 recomendamos alrededor de 3 litros de agua repartidos a lo largo del día y fuera de las comidas principales, ya que la fiebre, la diarrea o los vómitos pueden producir deshidratación”, apunta la nutricionista Andrea Micó.

Este el [“Manual para la Recuperación Nutricional de Pacientes Covid-19 No Críticos”](#) es fruto del trabajo de Iciar Castro, Yésica Ruiz, Blanca Tabita, Carmen Ballesta, Neus Bosch, Cristina Conejos, Silvia Martín, Eva M<sup>a</sup> Gascó, Ángela Durán, Trinidad Castillo, Andrea Micó y Miriam Moriana, expertas en Nutrición Humana y Dietética de la Comunitat Valenciana, junto a Rahma Amrani, técnico superior en Dietética y Nutrición y M<sup>a</sup> Amparo Rubio, enfermera.

| Recomendaciones generales para la sintomatología asociada a la enfermedad                            |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> <b>Aumentar la ingesta calórica sin incremento del volumen de la ración</b> | <input checked="" type="checkbox"/> Utilizar en la preparación de los platos más cantidad de grasa, preferiblemente aceite de oliva virgen extra y de hidratos de carbono, que en caso de diarrea no deben de ser integrales. Si además no se cubren las necesidades de proteína, será necesario enriquecer los platos con alimentos proteicos como puede ser leche en polvo, clara de huevo, queso rallado. |
| <input type="checkbox"/> <b>Pérdida parcial o total de olfato y gusto</b>                            | <input checked="" type="checkbox"/> Potenciar el sabor de los alimentos y las formas de preparación que estimulen las papilas gustativas: aromas, aderezos, especias...etc. A veces ayuda triturar los alimentos, de forma que la preparación contacte con más facilidad con papilas gustativas.   |
| <input type="checkbox"/> <b>Atención a la higiene bucal</b>  | <input checked="" type="checkbox"/> Mantener una correcta higiene bucal antes de las comidas para mejorar el contacto de papilas y alimento y tras la ingesta, ya que evitaremos los restos de alimentos en la boca que aumentan el desarrollo bacteriano y que en caso de aspiración favorecerán la infección pulmonar.   |
| <input type="checkbox"/> <b>Adaptar los platos en caso de disfagia</b>                               | <input checked="" type="checkbox"/> Si es preciso, elaborar menús triturados con presentación agradable y sabor potente y adecuando los líquidos a la textura a la que el paciente presenta deglución segura   |
| <input type="checkbox"/> <b>Diarrea</b>  | <input checked="" type="checkbox"/> Utilizar la dieta astringente lo más agradable posible con leche sin lactosa y manteniendo una densidad nutricional adecuada, dentro de lo que nos permitan las características de cada paciente.  |

*Sobre CODiNuCoVa*

CODiNuCoVa es el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana. Constituido en 2009, es el segundo más grande de toda España dedicado a la profesión, con más de 800 dietistas-nutricionistas colegiados. Los dietistas-nutricionistas son expertos en alimentación, profesionales de la salud dedicados a ámbitos tan diversos como la investigación, la docencia, la atención clínica, la salud pública, la nutrición comunitaria, la seguridad alimentaria, la restauración colectiva y social o la educación alimentaria, entre otros. Desde CODiNuCoVa se trabaja para poner en valor la relevancia de la nutrición en nuestras vidas, promover una correcta salud alimentaria entre la sociedad e integrar la actividad de los dietistas-nutricionistas en la estructura sanitaria y social para lograr una mejor calidad de vida y el bienestar de todos los ciudadanos.