

La dieta balanceada como hábito de estilo de vida saludable en el marco de la pandemia por SARS-CoV-2

Balanced Diet as a Healthy Lifestyle Habit in Times of Pandemic by SARS-CoV-2

Señor Editor,

Después de haber leído con interés el artículo publicado por Álvaro Tala y colaboradores, considero que los Estilos de Vida Saludable en el marco de la pandemia por virus de SARS-CoV-2 es un tema de gran relevancia; debido a que presenta gran potencial como componente para promover la salud física y mental de las personas que actualmente se encuentran realizando cuarentena y distanciamiento social¹.

En el artículo se han dado a conocer múltiples recomendaciones de estilo de vida que se podrían realizar en el tiempo de la pandemia por SARS-CoV-2; sin embargo, no se consideró la alimentación balanceada que es de gran importancia como una de ellas; ya que esta es esencial para evitar el sobrepeso y otras comorbilidades, las cuales ponen en riesgo a los posibles pacientes con COVID-19. Los efectos de la alimentación balanceada acompañada también de la actividad física son fundamentales para mejorar la salud. Una buena nutrición es esencial antes, durante y después de una infección, el cual debilita el organismo².

Para que el sistema inmune esté en condiciones de enfrentar futuras enfermedades, las personas deben tener una dieta balanceada, que esté conformada por macronutrientes y micronutrientes, debido a que cuando no se consumen los requerimientos necesarios se producirá un desbalance que puede llegar a afectar el organismo⁴.

Estudios indican que las personas deben de reconocer la importancia de la adopción de estilos de vida saludables como la dieta balanceada y actividad física para la prevención del sobrepeso y obesidad; que son factores de riesgo en la enfermedad por SARS-COV-2, ya que este grupo de personas deberán ser tratadas como población de alto riesgo y se deberá reforzar las medidas de prevención de contagio antes de la infección y dar asistencia especializada si estos llegan a ser casos confirmados de COVID-19⁴.

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación la Agricultura (FAO) da a conocer

algunas recomendaciones, en cuanto a una alimentación saludable; dentro de ellas tenemos: el consumo de alimentos variados de cada grupo de alimentos, el consumo de frutas y hortalizas en abundancia, vigilar la ingesta de grasas, azúcar y sal; beber agua con regularidad, limitar el consumo de alcohol. También nos recalca otras estrategias adicionales que contribuyen al igual que la dieta balanceada para mantener un sistema inmunitario saludable como: dejar el hábito de fumar, realizar ejercicios con regularidad, dormir las suficientes horas, reducir al mínimo y afrontar el estrés².

Concluyendo sería idóneo promover que en artículos posteriores donde se dará a conocer los estilos de vida saludables en tiempos de pandemia, se debe tomar en cuenta la alimentación balanceada, ya que es un factor importante para mantener una salud física y mental; aún más para prevenir el sobrepeso y la obesidad que se considera como factores de riesgo en la infección por SARS-CoV-2.

Katiuska Geraldine García Tolentino¹

¹Escuela Profesional de Medicina Humana, Facultad de Ciencias de la salud, Universidad Privada San Juan Bautista, Chinchá. Ica, Perú.

Referencias

1. Tala A, Vásquez E, Plaza C. Estilos de vida saludables: una ampliación de la mirada y su potencial en el marco de la pandemia. *Rev Med Chile* 2020; 148 (8): 1189-94.
2. FAO. 2020. Mantener una dieta saludable durante la pandemia de la COVID-19. Roma. <https://doi.org/10.4060/ca8380es>.
3. Tenorio-Mucha J, Hurtado-Roca Y. Revisión sobre obesidad como factor de Riesgo para Mortalidad por COVID-19. *Acta Médica Peruana* 2020; 37 (3): 324-9.
4. Muñoz A, Gómez J, Cconchoy F, Barriga D, Portugal A, Baquerizo L. Nutrición e inmunidad: salud en tiempos del COVID-19. Universidad San Ignacio de Loyola Fondo Editorial 2020; (1): 1-15.

Correspondencia a:

Katiuska Geraldine García Tolentino

Calle Albilla 108 Urbanización Las Viñas (Ex Toche), Chinchá. Ica, Perú.

katiuska.garcia@upsjb.edu.pe