

Comunicado 055  
Ciudad de México, 24 de marzo de 2021

## **ANTE COVID-19 ES NECESARIO FORTALECER SISTEMA INMUNOLÓGICO CON ALIMENTACIÓN SANA: INVESTIGADORA DEL IPN**

- *El exceso de grasa corporal somete al organismo a una inflamación crónica de bajo grado, que puede aumentar mayores riesgos al adquirir una infección por SARS-CoV-2*
- *En este tiempo de pandemia, se debe proveer al organismo de una mayor cantidad de vitaminas, minerales y fibra dietética que permitan al cuerpo enfrentar la presencia de agentes patógenos*

El exceso de peso con el que cuentan siete de cada 10 mexicanos es un signo de malnutrición por exceso de grasa corporal que somete al organismo a una inflamación de bajo grado, causante de diversas enfermedades cardiometabólicas, que en el contexto del COVID-19 pueden resultar mortales, por ello Perla Xóchitl León Flores, Docente de la Escuela Superior de Enfermería y Obstetricia (ESEO), del Instituto Politécnico Nacional (IPN), exhorta a la población a modificar urgentemente sus hábitos alimenticios para fortalecer su sistema inmunológico.

León Flores explicó que además de ser considerada como reserva de energía, la grasa es un órgano metabólicamente activo que produce factores bioactivos e inflamatorios que aumentan el riesgo de disfunción y síndromes metabólicos, en enfermedades como hipertensión, diabetes y colesterol y triglicéridos altos, además que aumenta el riesgo infartos y derrames cerebrales, por lo que es necesario optar por mejores hábitos de alimentación y un estilo de vida saludable.

“La mejor manera de combatir este exceso de grasa, fortalecer el sistema inmunológico y evitar una infección grave por SARS-CoV-2 sería proveer al organismo de una mayor cantidad y variedad de alimentos frescos como frutas, verduras, leguminosas, semillas oleaginosas y cereales integrales, para obtener nutrimentos que beneficien al sistema inmunológico” señaló la Maestra en Ciencias de la Salud por la Escuela Superior de Medicina (ESM).

La candidata a Doctora en Investigación en Medicina por la ESM añadió que en estos tiempos de pandemia es importante fortalecer directamente las membranas de la mucosa respiratoria e intestinal, para lo se deben ingerir las vitaminas A, C y E, presentes en frutas y verdura de color anaranjado, rojo y verde oscuro, así como en semillas como las almendras, nueces y cacahuates.

Agregó que los alimentos de origen animal bajos en grasa, como las carnes magras, leche descremada, quesos blancos y huevo son ricos proteína de alto valor biológico, vitaminas del complejo B, así como Zinc, Hierro y vitamina D, esta última de suma importancia porque su deficiencia está asociada a los casos más graves de infección por COVID-19, en virtud de que modula el sistema inmunológico y la defensa antiviral, pero su ingesta debe acompañarse con 15 minutos de exposición diaria al sol.



La especialista en enfermedades metabólicas externó que los ácidos grasos poliinsaturados como Omega 3 y 6, presentes en el pescado, las semillas oleaginosas como nueces, almendras y chía, además de algunos aceites vegetales, participan como inmunomoduladores mediando la inflamación del organismo, además poseen propiedades antitrombóticas y antiinflamatorias, por lo que pueden tener un valor terapéutico contra complicaciones protrombóticas de COVID-19.

Otros compuestos fundamentales también son los polifenoles de los llamados "frutos rojos" (fresas, frambuesas, zarzamoras, arándanos, uva roja y en el cacao en su forma natural), que ejercen numerosos efectos antioxidantes y antiinflamatorios. Además del consumo de fibra dietética, proveniente de frutas, verduras, cereales integrales y leguminosas, excelente sustrato para la microbiota intestinal que mantienen la integridad de las células del colon y disminuye la probabilidad de que entre el SARS-CoV-2.

Destacó que así como no debemos bajar la guardia en cuanto a las medida sanitarias, como el uso del cubrebocas, el lavado de manos y la sana distancia, tampoco se debe descuidar la alimentación, consumir en la medida de lo posible alimentos frescos poco procesados que coadyuven a un estado nutricional óptimo para modular los procesos inflamatorios y de estrés oxidativo, todos ellos interrelacionados con el sistema inmunológico

--o0o--

