

# Nutrición e hidratación: Puntos clave para pacientes con COVID-19

## Antecedentes

Alrededor del 12% de las personas infectadas con COVID-19 en los Estados Unidos van a requerir hospitalización.<sup>1</sup> El 88% de las personas podrán controlar la enfermedad y recuperarse en casa.

Los síntomas más comunes de la infección de COVID-19 son fiebre, tos y dificultad respiratoria. Estos síntomas suelen ir acompañados de fatiga y pérdida de apetito.<sup>2</sup>

## La nutrición e hidratación son fundamentales para la recuperación

Al contraer una infección, el cuerpo deberá trabajar intensamente para producir una respuesta inmunológica. El sistema inmunológico produce una fiebre alta para reactivar el metabolismo y combatir el virus. La fiebre también está asociada con la pérdida excesiva de líquidos y aceleración del metabolismo, que podría causar deshidratación y un aumento de los requerimientos nutricionales.

Es importante que continúe comiendo y bebiendo líquidos, inclusive si no tiene sed o apetito, para apoyar la habilidad que tiene su cuerpo de combatir el virus y las funciones inmunológicas de su cuerpo.

Las proteínas y calorías son importantes para protegerse de la pérdida de masa muscular mientras combate el COVID-19, especialmente si se encuentra confinado en cama o tiene una vida sedentaria. Para obtener más información, visite [nutritioncare.org/COVID19](https://nutritioncare.org/COVID19)

## Bibliografía

1. Razzaghi H., The CDC COVID-19 Response Team. Severe outcomes among patients with coronavirus disease 2019 (COVID-19) – Estados Unidos, febrero 12–marzo 16 de 2020. 2020. MMWR Morb Mortal Wkly Rep. 2020;69:343-346.
2. Centros Para El Control y Prevención de Enfermedades. Enfermedad del Coronavirus 2019 (COVID-19). 2020. 6 de abril de 2020.

## Satisfacción de las necesidades nutricionales de una persona con COVID-19

### Requerimientos nutricionales:

- Líquidos: aproximadamente 3 litros de líquidos por día
- Calorías: 2000–2500 calorías por día
- Proteínas: 75–100 gramos por día

### Tome líquidos cada hora

Deberá tomar un mínimo de 2–4 onzas (60–120 ml) de líquidos cada 15 minutos. Los líquidos óptimos son bebidas claras que contienen calorías y proteínas, sueros de rehidratación oral o bebidas deportivas.

### Coma una dieta con alto contenido de calorías y proteínas

- Intente comer 6 veces al día, cada 2–3 horas. Coma inclusive si no tiene hambre.
- Las calorías son importantes para protegerse contra la destrucción muscular para obtener energía. Usted necesitará más calorías de lo normal debido al aumento de estrés causado por el COVID-19.
- Intente comer 75–100 gramos de proteína cada día, que son 10–14 onzas de una fuente de proteína. Estas son algunas de las buenas fuentes de proteínas: mantequilla de cacahuete o nuez, leche, huevos, yogurt, queso, carne/pescado/aves, batidos de proteína.
- Este no es el momento de restringir las calorías debido a la disminución del apetito. Consuma alimentos densos en nutrientes. Tome jugos de frutas, leche y otras bebidas que contengan calorías.
- Duplique o triplique el tamaño de las porciones de grasas y aceites agregados (mantequilla, margarina, queso crema, crema y aguacate).
- Intente consumir suplementos nutricionales líquidos entre comidas (disponibles en supermercados y farmacias), para aumentar su consumo nutricional.
- Coma cantidades pequeñas con frecuencia.

*Cuando usted está enfermo,  
los alimentos son medicina*