



**INCAP**  
Instituto de Nutrición  
de Centro América y Panamá



**SICA**  
Sistema de la Integración  
Centroamericana



# Recomendaciones para la **alimentación saludable** durante COVID-19

MDE/211

INCAP. Recomendaciones para la alimentación saludable durante COVID-19. Guatemala: INCAP, 2020 (electrónico).

Ilus. 34 p.

1. ALIMENTACION GRUPOS VULNERABLES 2. ALIMENTACION EN EMERGENCIAS 3. NUTRICION

© Copyright 2020

Esta publicación es propiedad del Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá, INCAP. Su reproducción total o parcial queda totalmente prohibida por medio de cualquier medio físico o electrónico sin autorización.

**Elaborado por el siguiente equipo tecnico:**

Jose Renán De León

Norma Alfaro

Celina Calvimontes

Andrea Sandoval

Ana Irene Corado

Gustavo Arroyo

**Diagramación:**

Andrea Sandoval

Se agradecen los comentarios de profesionales de las unidades técnicas del Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá -INCAP-:

Centro de Investigación del INCAP para la Prevención de Enfermedades Crónicas -CIIPEC-

Unidad Técnica de Nutrición y Micronutrientes

Unidad de Planificación, Monitoreo y Evaluación

# Presentación

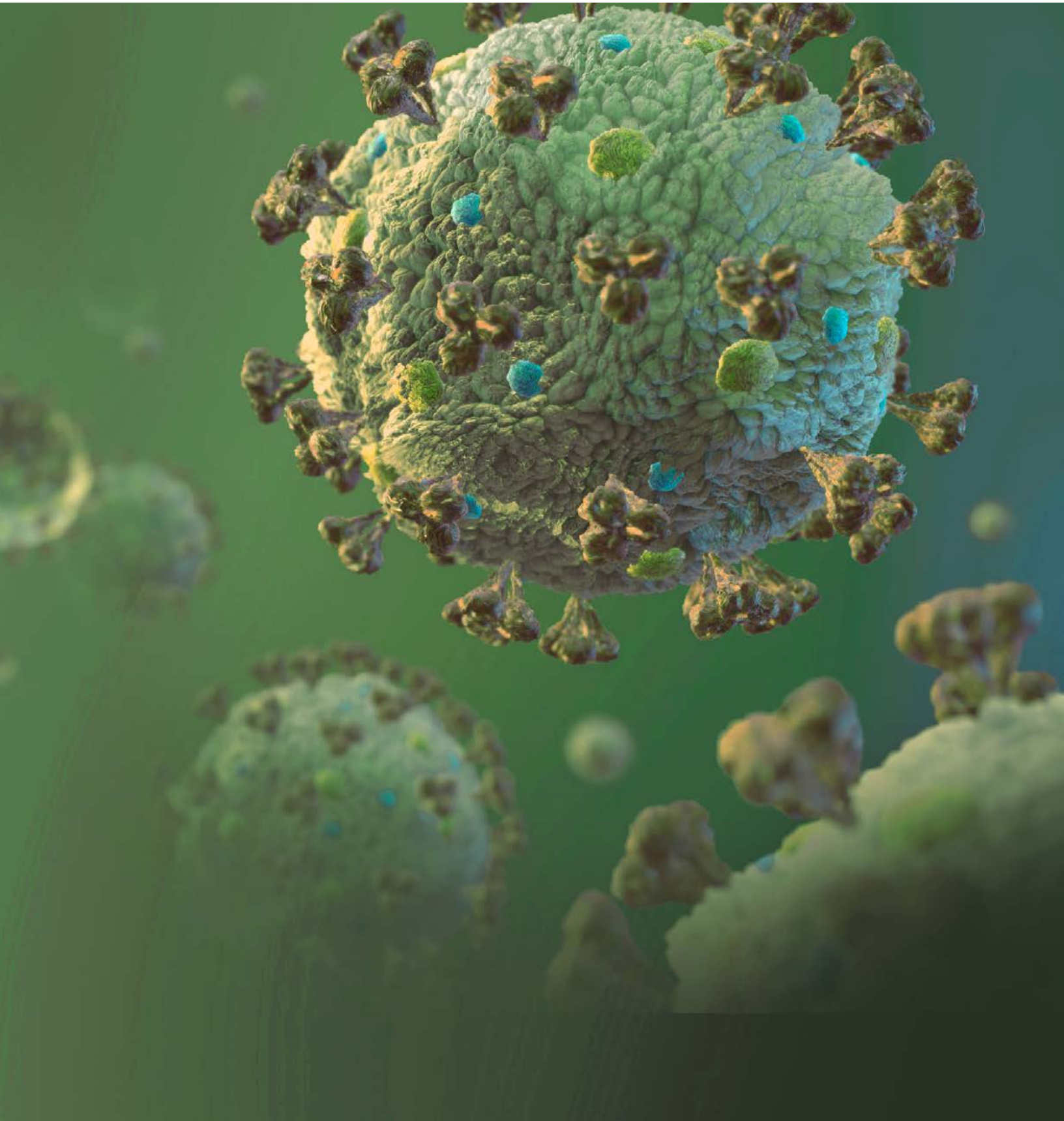
Desde su apareamiento cada vez existe mas evidencia sobre los efectos de la infección del coronavirus SARS-CoV-2 (COVID-19) en el cuerpo humano y su salud. Al momento se cuenta con la información epidemiológica reportada en distintos países que vislumbra aspectos relacionados a poblaciones más vulnerables al COVID-19 y a la inseguridad alimentaria que puede derivar de la pandemia y los cuadros clínicos presentados en personas que han sido infectadas por este virus.

En este documento presentamos información, de forma general, acerca del cuidado nutricional y de salud en diferentes etapas o condiciones del curso de la vida, grupos comunitarios, pacientes en centros de atención, algunas condiciones clínicas asociadas y recomendaciones básicas de sanidad en servicios de alimentación institucional.

Sobre la base de la información presentada, la cual estará en actualización constante conforme se identifique nueva evidencia, recomendamos adaptar y aplicar de manera institucional o profesional, basados en criterios y experiencias propias de cada país, de tal manera se orienten en acciones de prevención, curación y rehabilitación de la nutrición y salud. Es nuestro propósito que los aspectos incluidos, despierten el interés en áreas específicas de investigación y estrategias para el abordaje poblacional y clínico de la Pandemia COVID-19.

**José Renán De León**

Director



Fuente: <https://www.freepik.com/>



## Contenido

Presentación .....	1
Introducción .....	5
Sobre COVID-19 .....	6
¿Quiénes se encuentran en mayor riesgo de contraer COVID-19? .....	7
Recomendaciones básicas para alimentación saludable durante la cuarentena por la COVID-19 .....	8
Grupos de población .....	12
Lactancia materna .....	13
Niñez menor de seis meses .....	14
Niñez de seis meses a menores de dos años .....	15
Niños pequeños .....	16
Mujeres embarazadas .....	16
Mujeres en etapa de lactancia .....	17
Adultos de la tercera edad .....	18
Personas con una condición crónica asociada .....	18
Recomendaciones básicas sobre alimentación en centros de atención para personas con COVID-19 .....	18
Riesgos sobre la alimentación durante las emergencias .....	19
Hidratación .....	22
Medidas higiénicas en el manejo de alimentos .....	25
Medidas de higiene durante la compra y entrega de los alimentos .....	26
Referencias .....	32



Fuente: <https://www.freepik.com/>

# Introducción

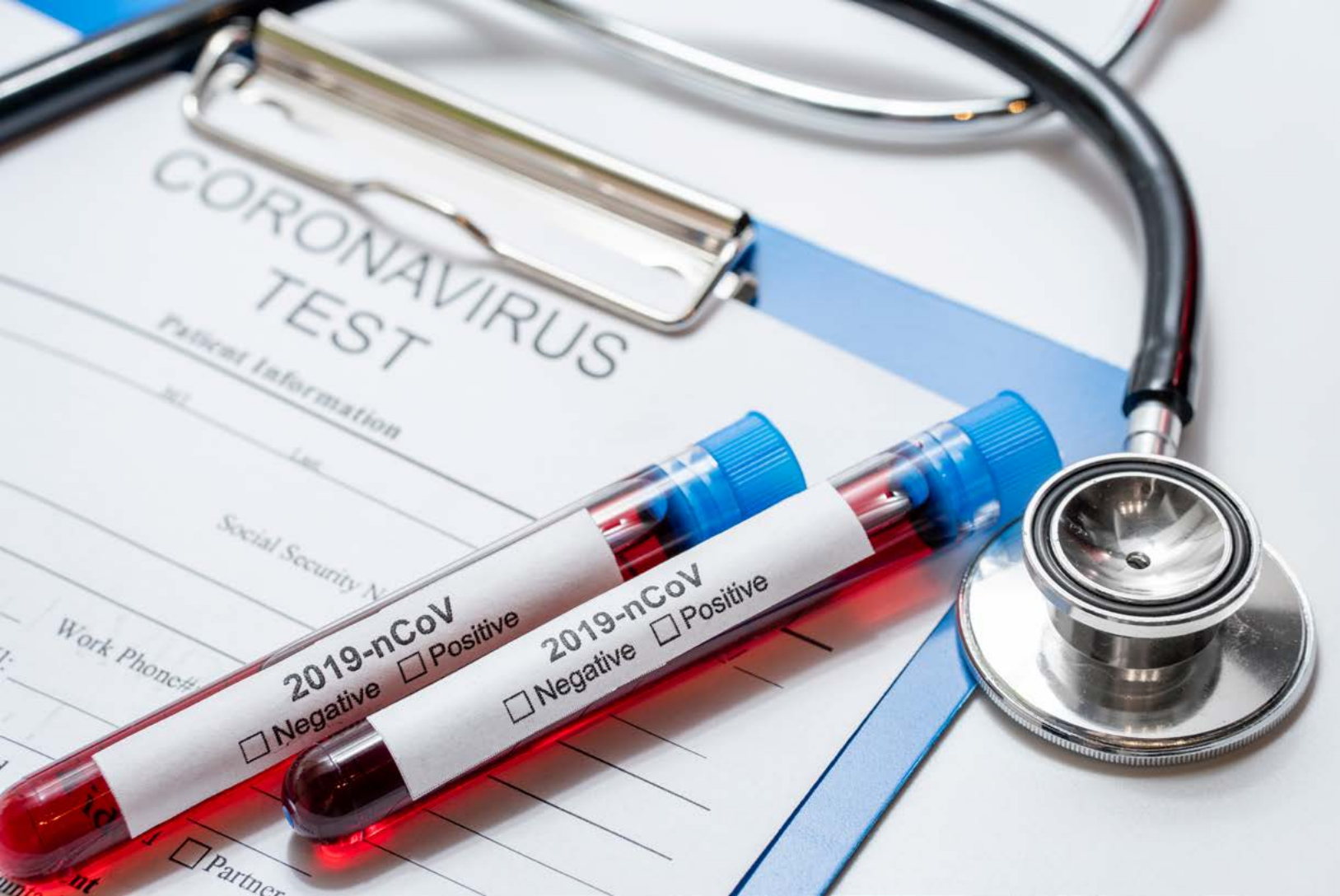
**En poblaciones vulnerables y en pacientes con COVID leve y moderado es esencial promover el consumo de una alimentación adecuada en cantidad y calidad, para evitar el deterioro del estado nutricional, propiciar la pronta recuperación y prevenir complicaciones.**<sup>(1-3)</sup>

El objetivo de este documento es brindar recomendaciones generales de alimentación variada y equilibrada en respuesta a la pandemia de COVID-19 durante los primeros meses del 2020.

El consumo de determinados alimentos, micronutrientes o tipo de dieta no puede prevenir ni disminuir el riesgo de contagio en personas sanas.

Las situaciones de calamidad, emergencia o de crisis se caracterizan a menudo por acceso limitado a determinados alimentos, micronutrientes y agua segura. La protección, promoción y apoyo a la alimentación saludable en estas situaciones, es clave para el bienestar de los más vulnerables.

Las respuestas en materia de nutrición en caso de aislamiento o padecimiento de COVID-19, abarcan una serie de acciones para proteger la alimentación variada y balanceada.<sup>(4)</sup>



Fuente: <https://www.freepik.com/>

## Sobre COVID-19

La enfermedad por el virus SARS-COV-2 (COVID-19) es una enfermedad respiratoria viral que puede causar síntomas de fiebre, tos, congestión nasal, rinorrea, dolores musculares, dolor de cabeza y diarrea. Algunos pacientes desarrollan neumonía y pueden necesitar hospitalización.

**En la ausencia de un tratamiento específico para este virus, existe una necesidad urgente de encontrar medidas que controlen su propagación. Mantener distanciamiento social y una higiene adecuada, tanto personal como del entorno, y especialmente en las manos promueve su prevención.**

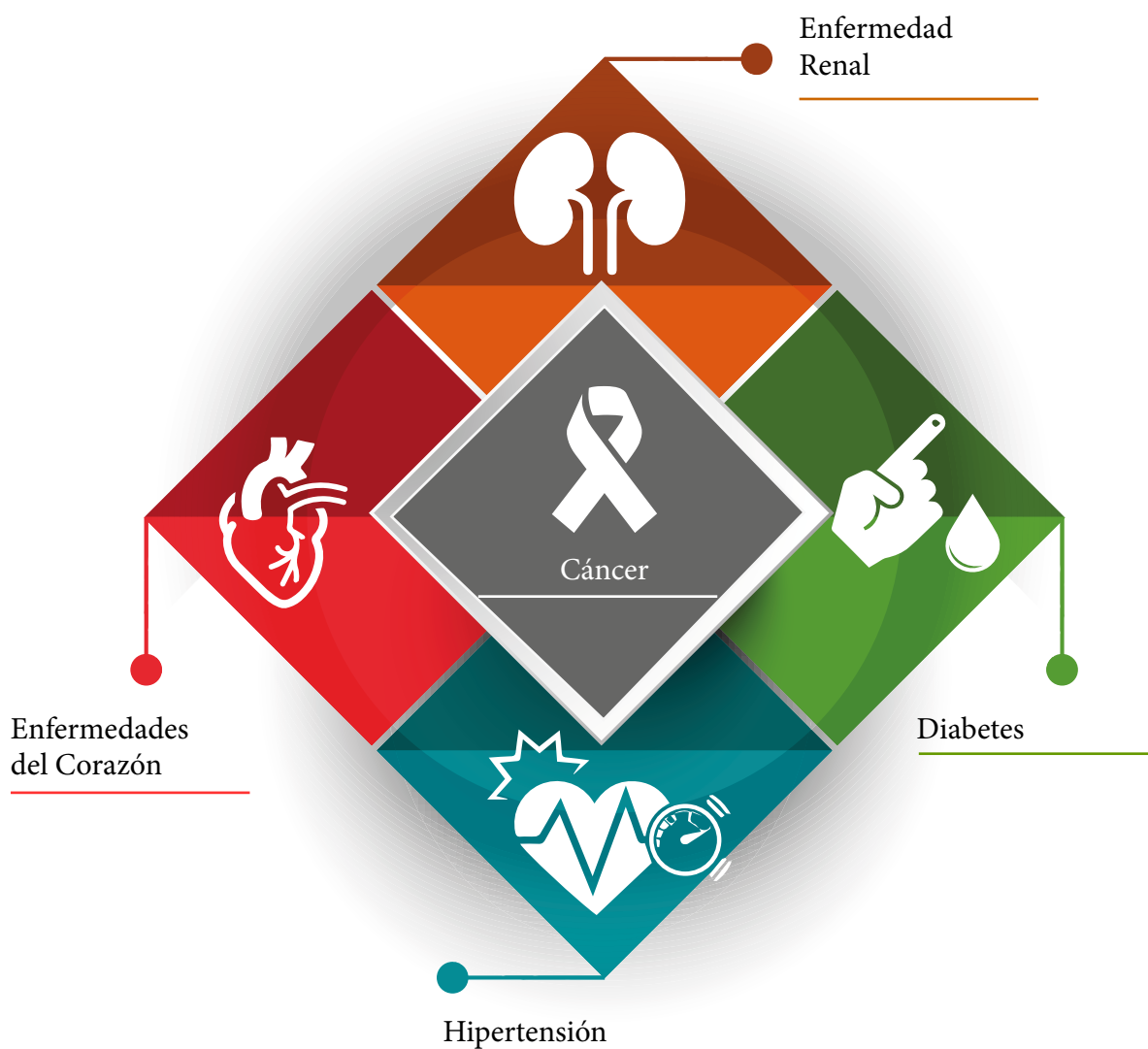


## ¿Quiénes se encuentran en mayor riesgo?

Por lo general, los síntomas de COVID-19 son leves, sobre todo en los niños y los adultos jóvenes. No obstante, también pueden ser graves y obligan a hospitalizar a alrededor de uno de cada cinco infectados. <sup>(5)</sup>

Las personas mayores y las que padecen enfermedades crónicas preexistentes (hipertensión arterial, enfermedades cardíacas, enfermedad renal, cáncer o diabetes) tienen mayor probabilidad de desarrollar casos graves de la enfermedad y necesitar hospitalización. <sup>(6-8)</sup>

La edad avanzada se asocia con un mayor riesgo de desarrollar Síndrome de Dificultad Respiratoria Aguda (SDRA) y muerte, probablemente debido a una respuesta inmune debilitada. <sup>(9)</sup>



# Recomendaciones básicas para alimentación saludable durante la cuarentena por COVID-19

A continuación, se presentan algunas recomendaciones básicas para promover prácticas adecuadas de alimentación en el hogar:

Mantenga la calma y evite compras de alimentos que podrían desembocar en desabastecimiento para otras personas con mayor vulnerabilidad.

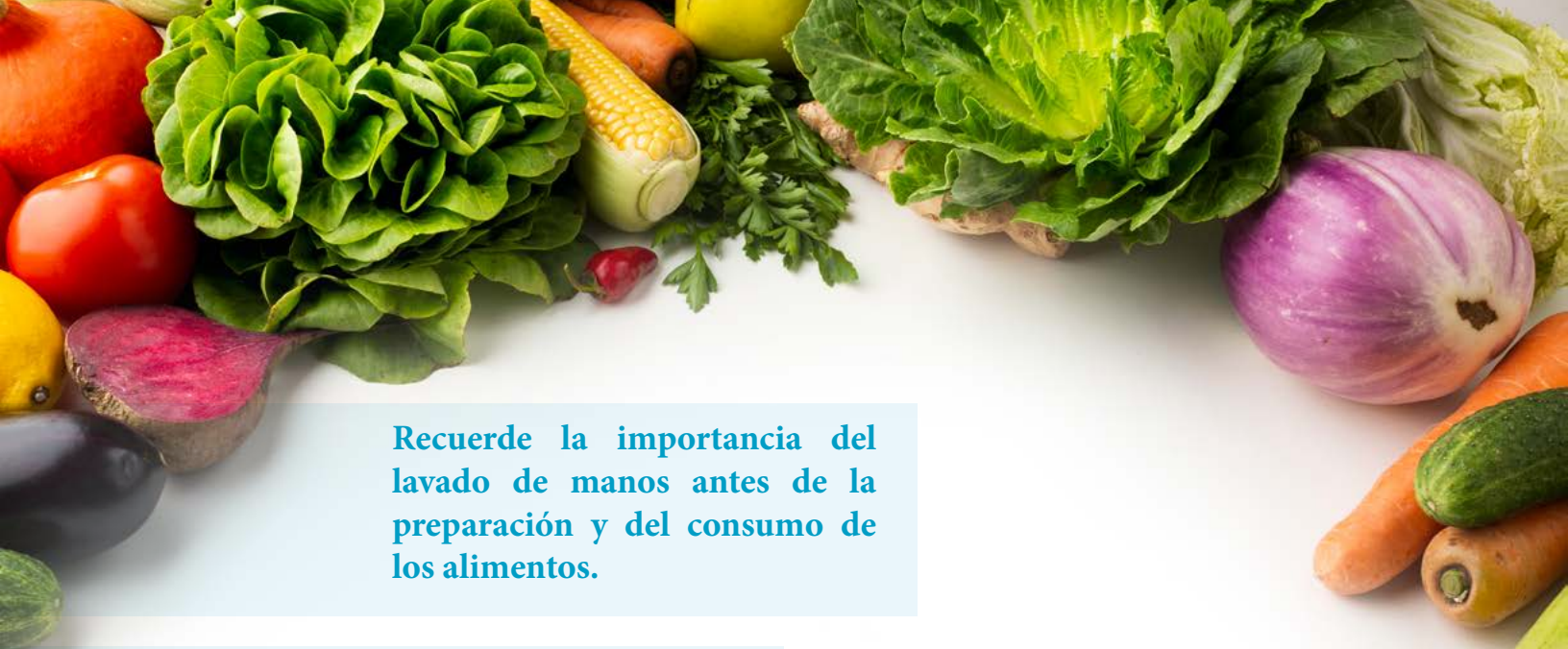
## 1. Planifique el abastecimiento y consumo de alimentos a nivel familiar

Al momento no se ha demostrado que los alimentos sean fuente de transmisión de COVID-19, sin embargo se ha demostrado que el virus puede sobrevivir en superficies de plástico hasta por 72 horas, por lo cual se debe tener especial cuidado con la desinfección de empaques de alimentos, especialmente metal y plástico.

### Planifique y organice sus compras de alimentos:

- Establezca el número de personas del hogar y determine qué alimentos comprar de acuerdo a sus necesidades del hogar. Dele prioridad a los niños, mujeres en periodo de embarazo y adultos mayores.
- Calcule las porciones de alimentos a consumir en un periodo determinado, por ejemplo, una semana.
- Antes de comprar, recuerde las necesidades de almacenamiento de cada alimento.
- Ponga énfasis en el consumo de proteínas de alto valor biológico y fuentes alimentarias de vitaminas y minerales.





Recuerde la importancia del lavado de manos antes de la preparación y del consumo de los alimentos.

## 2. Incluya alimentos saludables de las [Guías Alimentarias](#) de su país y almacénelos adecuadamente.

- En situaciones en las que debe permanecer en casa, la oportunidad de ir al mercado o supermercado es limitada, debe elegir alimentos que puedan preservarse por más tiempo, sin necesidad de refrigeración:
  - **Cereales integrales y legumbres:** avena en hojuelas, frijol, lentejas, garbanzos, papa, camote, proteína de soya texturizada, pan, pasta y arroz integral.
  - **Lácteos:** leche en polvo o bajo proceso de Ultra Alta Temperatura –UAT-.
  - **Grasas:** aguacate, semillas y aceite vegetal.
- Para los alimentos que son perecederos como las carnes, lácteos, frutas y vegetales **será necesario un congelador/refrigerador para poder conservarlos más tiempo (1-4 meses)**. Se debe tomar en cuenta recomendaciones sobre la higiene de alimentos para preservarlos de manera inocua.
- Si no tiene refrigerador/congelador, compre lo del día o semana.

### • Fuentes de proteína

- **Animal:** Todo tipo de carne (preferentemente baja en grasa), huevo, hígado, entre otros.  
**Los alimentos de origen animal y alimentos fortificados son fuente de Vitamina D, la cual fortalece el sistema inmunológico**
- **Vegetal:** leguminosas como las arvejas, soya y mezclas vegetales como la Incaparina y similares.
- **Lácteos:** como el yogurt, queso fresco, requesón, leche (prefiera lácteos desgrasados; son fuente de proteínas, calcio y pro bióticos).
- **Frutas** como la naranja, mandarina, lima, limón, papaya, piña, sandía y frutas de la temporada.
- **Vegetales** como la zanahoria, calabaza, cebolla, brócoli, hojas verdes y pimientos rojos.

**Recuerde que para tener una alimentación variada y balanceada debe consumir al menos 400 gramos de fruta al día (5 porciones). Para ello, prefiera frutas locales y de temporada, ya que son más accesibles y se encuentran disponibles para compra; son ricas en antioxidantes, Vitaminas A y C, las cuales fortalecen el sistema inmunológico ante enfermedades respiratorias.**





Se recomienda organizar los alimentos según el orden en el que van entrando a la despensa o a su refrigerador/congelador

También se recomienda organizar los alimentos según el orden en el que van entrando a la despensa o a su refrigerador/congelador: los alimentos que se compran primero, o tienen fecha de caducidad más próxima son los que deben prepararse primero y de ese modo evitará mayores pérdidas. Aplique la recomendación básica: “primero en entrar primero en salir”.

Puede preparar, porcionar y congelar sus alimentos; estos pueden durar de 3 a 4 meses y facilita la administración de alimentos en el hogar.

Promueva la alimentación saludable en todas las etapas de la vida; para la alimentación de la familia, **se debe evitar el consumo de alimentos ultraprocesados**, ya que contienen mucha energía, sodio, azúcar y grasas, entre ellos:

- Bebidas carbonatadas
- Snacks salados y dulces empacados listos para comer
- Jugos envasados
- Cereales de desayuno azucarados
- Carnes secas, enlatadas y embutidos
- Frutas y vegetales en conserva
- Sopas de vaso o sobre
- Margarina y mantequilla



El consumo frecuente y excesivo de productos ultraprocesados y bebidas azucaradas puede agravar la salud de las personas especialmente de los más vulnerables en situaciones de emergencia. Atienda las advertencias nutricionales en los empaques.



## Hidratación

- Hidrátese adecuadamente tomando por lo menos dos litros de agua pura al día y evite el consumo de bebidas azucaradas.
- Prefiera agua pura para hidratarse; si consume bebidas naturales evite agregarles azúcar.
- En caso de fiebre o diarrea, hidrátese constantemente con suero de rehidratación oral recomendado por su médico.

## Actividad Física

Mantenga la actividad física dentro del hogar:

- Evite actividades sedentarias como el uso de más de dos horas de computadora, tablet, televisión, Smartphone (redes sociales).
- Organice rutinas de actividad física según la capacidad de cada integrante del hogar y la disponibilidad de espacio físico.
- Promueva la integración familiar por medio de actividades físicas que sean recreativas o juegos familiares.
- Aproveche a realizar tareas del hogar organizando la participación de otros miembros de su familia.
- Si ha pasado mucho tiempo sentado o acostado, párese y realice pausas periódicas y activas.



Fuente: <https://www.freepik.com/>



Fuente: <https://www.freepik.com/>

## Grupos de población

Todas las personas están expuestas al contagio, pero la posibilidad de llegar a la severidad de la enfermedad, es mayor en el adulto mayor, así como en las personas con morbilidades asociadas.

La vulnerabilidad de las poblaciones pueden ser exacerbada por las situaciones de escasez alimentaria, la cual se presenta durante o posterior a una situación como la Pandemia Covid-19.

A continuación, se presentan algunas recomendaciones para la alimentación adecuada de grupos que son vulnerables a la escasez alimentaria, la cual puede suceder durante o post-epidemia y, por tanto, es importante seguir estos lineamientos para evitar que sufran de malnutrición debido a la pandemia COVID 19:



## Lactancia materna

La leche materna es el alimento óptimo para la nutrición y salud de bebés. Los hijos nacidos de madres con sospecha o confirmación de COVID-19 deberían ser alimentados de acuerdo a las pautas estándar de alimentación infantil darle lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida al bebé. Siga las siguientes recomendaciones para la alimentación de su bebé:<sup>(10-12)</sup>

- Brinde lactancia materna exclusiva a su bebé hasta los seis meses de vida, tiene todos los nutrientes y agua que su niño necesita. Además, **es un factor protector que ayuda a la transferencia directa de anticuerpos y otros factores antiinfecciosos.**
- Si usted presenta síntomas respiratorios, al darle pecho a su bebé tenga especial cuidado en la higiene de las manos antes y después

del contacto con su niño; recuerde utilizar correctamente la mascarilla y consulte inmediatamente a su médico o centro de salud más cercano.

- No debe darle a su niño ningún líquido, ni agua y ningún alimento sólido antes de los seis meses de vida.
- Si su niño presenta síntomas respiratorios, consulte a su médico o al centro de salud más cercano y continúe dando lactancia materna con más frecuencia y el mayor tiempo posible para asegurar su hidratación.
- El uso de suero de rehidratación oral para esta edad **es únicamente recomendable por indicación médica.**





## Infantes de seis meses a menores de dos años

A partir de los seis meses cumplidos, los niños deben recibir alimentos nutricionalmente adecuados e higiénicamente preparados.<sup>(10-13)</sup>

Durante esta edad, se deben seguir las siguientes recomendaciones:

- Si usted presenta síntomas respiratorios consulte pronto a su médico o centro de salud más cercano, ponga especial atención en la higiene de las manos antes y después del contacto con el niño y utilice correctamente una mascarilla.
- Utilice agua segura, lave y desinfecte los alimentos que va a preparar y los utensilios que utilizará.
- Ofrezca alimentos suaves y espesos de dos a tres veces al día, a partir de los 9 meses déle comida picada y en trocitos de tres a cuatro veces al día; y continúe la lactancia materna hasta los dos años o más.
- Mantenga hidratado a su hijo: continúe dando leche materna, agua segura y jugos naturales sin endulzar. En caso presente fiebre o síntomas respiratorios consulte inmediatamente a su médico o centro de salud más cercano y dele suero de rehidratación oral.
- Anime a su niño a comer, aún cuando no tenga apetito, ofrezca alimento de forma atractiva y amorosa.
- Consulte con su médico o nutricionista sobre la suplementación con micronutrientes.





## Niños pequeños y escolares

Tenga especial cuidado con la higiene de sus manos y las de su niño. Si el niño presenta síntomas, consulte a su médico o centro de salud más cercano.

La etapa escolar significa una consolidación de muchos hábitos iniciados en la infancia. Los niños a esta edad tienden a mostrar aburrimiento al comer algunas preparaciones, asegure el crecimiento adecuado preparando higiénicamente alimentos nutritivos en cantidades suficientes, para lo cual se recomienda: <sup>(13-14)</sup>

- Ofrecer alimentos variados y balanceados nutricionalmente.
- Estimular el consumo de frutas y vegetales en lugar de alimentos ultraprocesados dirigidos a niños (cereales de desayuno azucarados, galletas, snacks, leches saborizadas entre otros).
- Brindar hidratación con agua segura o jugos naturales sin endulzar; evitar las cajitas de jugos ya que contienen mucha azúcar inclusive cuando aseguran ser “naturales y con vitaminas”.
- Fomentar actividad física diaria.
- Limitar las horas de televisión y toda actividad sedentaria (tablet, televisión, computadora).
- Evitar comer frente al televisor.



Fuente: <https://www.freepik.com/>

## Mujeres embarazadas

La madre embarazada debe consumir una alimentación variada y equilibrada, pues su nutrición influye en la de su bebé. Una alimentación adecuada en cantidad y calidad, asegura que disponga de los nutrientes que necesitan ambos. <sup>(13-14)</sup>

- Para lograr una ganancia de peso adecuada consuma alimentos nutritivos y tenga especial cuidado en su preparación higiénica.
- Consulte con su médico o nutricionista sobre la suplementación con hierro y ácido fólico.
- Para que su niño crezca sano procure comer más alimentos saludables en cada tiempo de comida e incluya una comida extra al día.
- Manténgase hidratada consumiendo suficiente agua segura y jugos naturales sin endulzar; en caso presente fiebre o síntomas respiratorios tome suero de rehidratación oral y consulte inmediatamente a su médico o centro de salud más cercano.

## Mujeres en etapa de lactancia

Las mujeres que brindan lactancia materna deben comer alimentos variados y en cantidades suficientes para la producción de leche materna en cantidad y calidad adecuada a las necesidades del bebé.

- Para la producción suficiente de leche materna, manténgase hidratada con agua segura o jugos naturales sin endulzar.
- Consuma suficientes vegetales como brócoli, calabaza, camote, zanahoria, hojas verdes; y frutas locales de temporada como la papaya, naranja, banano entre otras.



Fuente: <https://www.freepik.com/>

## Adultos de la tercera edad<sup>(15-16)</sup>

- Evite salir de su hogar para comprar alimentos, así evita el riesgo de contagio en los supermercados y mercados. Si es posible, solicite a otra persona que le ayude con sus compras, esa persona debe guardar medidas higiénicas y distanciamiento al dejar los productos en su casa.
- Tenga especial cuidado en la preparación higiénica de alimentos y manejo de utensilios de comida.
- Consuma suficiente agua segura, jugos naturales sin endulzar; si presenta fiebre o síntomas respiratorios tome suero de rehidratación oral y consulte inmediatamente a su médico o centro de salud más cercano.

\* Se debe animar al adulto mayor a comer aún cuando no tenga apetito, ofreciéndole alimentos de consistencia suave, espesos y en pequeñas porciones.

## Personas con una condición crónica asociada

- Para propiciar su estabilidad y estado nutricional saludable, tenga especial atención en el cumplimiento de las recomendaciones de alimentación propias de su condición brindadas por su médico y nutricionista.
- Si es confirmado con COVID-19 consulte a su médico sobre el consumo seguro de sus medicamentos habituales. No suspenda su tratamiento sin consultar a su médico y contar con un diagnóstico.
- Procure cumplir con los tiempos de comida habituales, si pierde el apetito intente consumir pequeñas porciones con mayor frecuencia.
- Asegure su hidratación frecuentemente, tomando agua segura y bebidas naturales sin endulzar.





Fuente: <https://www.freepik.com/>

## Recomendaciones básicas sobre alimentación en centros de atención para personas con COVID-19<sup>(15-18)</sup>

La protección del estado nutricional de grupos vulnerables afectados por emergencias es un derecho humano. Las personas que padecen COVID-19 y desnutrición aguda tienen mayor riesgo de complicaciones. Al mismo tiempo las personas tienen mayor probabilidad de desnutrirse.

El apoyo adecuado y oportuno a la alimentación en emergencias (AE) salva vidas. Todos los centros de atención para pacientes con COVID-19 deben adoptar o desarrollar una política sobre AE. Dicha política debe difundirse ampliamente a todo el personal. Se recomienda:

- Establecer medidas de aplicación sencilla que garanticen que los requerimientos de las madres, niños y personas de la tercera edad se aborden en la etapa temprana de una emergencia.
- Incorporar el apoyo a la lactancia materna y alimentación infantil.

**\*Brindar lactancia materna es indispensable para la salud del bebé en tiempos de COVID-19.**

- Se debe evitar el abastecimiento de sucedáneos de la leche materna en donaciones o subsidiada.
- La decisión de aceptar, obtener, usar o distribuir fórmula infantil en una emergencia debe tomarla personal técnico capacitado, en consulta con el organismo coordinador o con instituciones técnicas principales y bajo criterios estrictos.
- El uso de biberones debe evitarse a toda costa.





Fuente: <https://www.freepik.com/>

## Riesgos sobre la alimentación durante las emergencias <sup>(10-14)</sup>

Las condiciones que surgen durante las emergencias pueden afectar en gran medida la alimentación apropiada y segura de las personas con COVID-19:

- Refugio inadecuado
- Falta de privacidad
- Hacinamiento
- Escasez de agua y saneamiento
- Escasez de alimentos
- Servicios de salud deficientes
- Interrupción del abastecimiento de alimentos
- Ambiente inseguro

## Aspectos claves sobre la alimentación de la niñez en emergencias de salud <sup>(10-15)</sup>

La integración de intervenciones de salud infantil se centra en el **bienestar** de la infancia. El manejo integrado de las enfermedades de la infancia (IMCI), es relevante en emergencias y en situaciones más controladas, pero ciertos elementos de la capacitación pueden necesitar ser proporcionados de manera urgente, especialmente aquellos relacionados con enfermedades epidémicas con el siguiente propósito:

- Reducir el número de muertes y casos de enfermedad.
- Promover la mejoría en el crecimiento y desarrollo de niñas y niños menores de cinco años.

El IMCI trabaja a través de una integración entre instalaciones de salud y el hogar, en las **instalaciones de salud**, la estrategia de IMCI promueve la **identificación** de las enfermedades infantiles:

- En **escenarios ambulatorios**, garantiza el tratamiento apropiado de las principales enfermedades, fortalece la orientación a cuidadores, y acelera la referencia de niñas y niños severamente enfermos.
- En **escenarios domésticos**, promueve comportamientos de búsqueda por cuidados apropiados, mejoría en la nutrición y atención preventiva, y la correcta implementación de los cuidados recomendados.



Fuente: <https://www.freepik.com/>

A continuación, se brindan recomendaciones básicas sobre alimentación en centros de atención a personas con COVID-19:

## Menores de seis meses

Es esencial brindar **apoyo a la lactancia materna** para evitar el efecto negativo de la alimentación artificial entre la población que practica lactancia, ya que las donaciones de fórmulas para lactantes pueden afectar las prácticas tradicionales de lactancia natural.

- Brinde atención preventiva para la madre: promoción de las prácticas saludables, apoyo para la lactancia en la primera hora postparto propiciando contacto piel con piel entre la madre y el recién nacido.
- Cuide la atención especial para bebés con otras condiciones de salud (por ejemplo, hijos de madres que viven con VIH/SIDA).
- Promueva la lactancia materna exclusiva y precoz del recién nacido (durante la primera hora de vida).

El mayor peligro es que el bebé muera debido a una enfermedad diarreica; los brotes de diarrea son comunes en las emergencias debido a las

bacterias y parásitos que pueden contaminar las fuentes de agua y fórmulas mal almacenadas para el lactante. Por ello **el riesgo es mayor para los bebés que no son amamantados.**

*\*Cuando se considera la alimentación artificial en emergencias hay que tener en cuenta la calidad y disponibilidad del agua, equipo con el que se preparan los alimentos, instalaciones para cocinar, almacenamiento y la preparación de la fórmula.*

Durante la enfermedad por COVID-19, los menores de seis meses deben continuar con la lactancia materna exclusiva y se les debe proporcionar más líquido o suero de rehidratación oral.

Brindar lactancia materna exclusiva durante la enfermedad y recuperación por COVID-19, evita que se establezca la interacción entre desnutrición-enfermedad.<sup>(9)</sup>



Fuente: <https://www.freepik.com/>

## Niñez de seis meses a dos años

A partir de los seis meses, los niños deben recibir alimentos nutricionalmente adecuados e higiénicamente preparados para satisfacer sus necesidades nutricionales. Se deben tomar las siguientes recomendaciones:

- Considerar esta etapa como un período oportuno para asegurar un crecimiento y desarrollo óptimo y para prevenir la desnutrición.
- Se debe prolongar la lactancia materna hasta los dos años si es posible. La práctica inadecuada de lactancia materna y de alimentación complementaria explican el progresivo aumento de niveles de desnutrición en niños de esta etapa.
- Suplementar con micronutrientes en polvo; se realiza principalmente con hierro, zinc y ácido fólico como un complemento de la alimentación para cubrir necesidades nutricionales.
  - La suplementación con micronutrientes mejora el crecimiento lineal y favorece

el aumento de peso, también reduce la anemia por deficiencia de hierro.

- En países donde la deficiencia de Vitamina A es un problema de salud pública se debe suplementar con esta vitamina a partir de los seis meses y cada seis meses.
- Tomar en cuenta las modificaciones en consistencia, cantidad, frecuencia y variedad de alimentos de acuerdo a la edad.

Durante la enfermedad por COVID-19, los mayores de seis meses deben continuar con la lactancia materna, alimentación complementaria y se les debe proporcionar más líquido o suero de rehidratación oral.

Brindar alimentación adecuada durante la enfermedad y recuperación por COVID-19, evita que se establezca la interacción entre desnutrición-enfermedad.<sup>(9)</sup>





## Escolares

Se debe tener especial cuidado que los niños y niñas sufran desnutrición para que su sistema inmunológico no se debilite y sean vulnerables a un proceso de enfermedad y su recuperación.

Los niños en esta edad tienen a mostrar aburrimiento al comer siempre las mismas preparaciones, por lo cual se debe motivar a sus cuidadores a realizar las siguientes prácticas:

- Ofrecer alimentos variados y balanceados.
- Estimular a consumir vegetales y frutas.
- Fomentar la hidratación con agua segura o jugos naturales sin endulzar.
- Practicar la alimentación perceptiva, aplicando los principios del cuidado psicosocial.
  - Tome en cuenta señales de hambre y satisfacción.
  - Recuerde que los momentos de comer son periodos de aprendizaje y amor; hable con los niños y mantenga el contacto visual.
- Evitar el consumo de bebidas azucaradas y productos ultraprocesados altos en azúcar, sal, grasas y energía

## Mujeres embarazadas

El apoyo a mujeres embarazadas previene la malnutrición en la madre y promueve una ganancia de peso adecuada para que el bebé crezca sano, y se prevengan problemas nutricionales como:

- Anemia: se debe considerar la suplementación con hierro y ácido fólico y la prevención de la anemia por deficiencia de hierro y el ácido fólico para prevenir y tratar anemia megaloblástica y para prevenir defectos del tubo neural en el feto.

Una madre con anemia y desnutrición tiene mayor posibilidad de un parto prematuro, bebé de bajo peso; además su inmunidad disminuye y tiene mayor probabilidad de sufrir enfermedades como la COVID-19.

La consejería y apoyo nutricional durante el embarazo debe promocionar:

- El uso de hierro y ácido fólico.
- Dieta variada y balanceada.
- Consumo de por lo menos una porción extra de alimento por día (refacción o merienda nutritiva) durante el embarazo.
- Aumento del consumo de vegetales y frutas
- Evitar el consumo de alimentos ultraprocesados (sopas de vaso, comida enlatada, jugos, etc.) pues son altos en componentes dañinos para la salud como el sodio, azúcar y grasas.
- Hidratación con 8 vasos de agua segura y jugos naturales sin endulzar.



## Mujeres en etapa de lactancia

Es indispensable brindar apoyo y consejería sobre lactancia y buenas prácticas de salud a la madre ya que puede presentar algunos desafíos como la preocupación por la calidad y producción de leche, donación y recomendaciones sobre el uso de fórmula infantil y de leche en polvo.

- Las madres que amamantan, mantienen un peso saludable, disminuyen la probabilidad de desarrollar depresión postparto, cáncer de útero y ovarios. Además, tienen menor riesgo de padecer anemia.
- La adecuada alimentación de la madre en etapa de lactancia, fomenta la producción de leche y afianza la práctica prolongada, y tiene efectos beneficiosos para su salud.
- La alimentación en esta etapa, debe ser variada y balanceada, debe incluir diariamente:
  - Una porción extra de alimento (frutas, vegetales y semillas).
  - Aumento en el consumo de vegetales y frutas.
  - Evitar el consumo de alimentos ultraprocesados (sopas de vaso, comida enlatada, jugos con azúcar, etc), pues son altos en nutrientes críticos como el sodio, azúcar, y grasas.
- Brindar hidratación con agua segura o jugos naturales sin endulzar, por lo menos 8 vasos al día.

## Adulto mayor

Numerosas enfermedades agudas y crónicas conducen a la malnutrición, especialmente en las personas de la tercera edad. Es importante que las personas mayores que padezcan enfermedades no transmisibles como diabetes, hipertensión, asma y otras reciban apoyo y asesoría de nutrición adecuada.

Es necesario tomar las siguientes medidas en la alimentación de este grupo:

- Considerar que es común la pérdida de apetito, por lo que se recomienda brindar alimentos saludables en pequeñas porciones y con mayor frecuencia.
- Brindar alimentos de consistencia suave y espesa a los adultos mayores con problemas de masticación.
- Priorizar el consumo de frutas para el aporte de vitaminas.
- Evitar el consumo de bebidas azucaradas y productos ultraprocesados altos en azúcar, sal, grasas y energía

## Personas con enfermedades asociadas

Las personas con afecciones de salud crónica son particularmente vulnerables a una exacerbación de la enfermedad por COVID-19 o a complicaciones secundarias. Debe tomarse en cuenta las recomendaciones dietéticas para este grupo de personas.

Recomendaciones para este grupo

- Tener en cuenta que es el grupo con mayor riesgo a complicaciones por la COVID-19.
- Mantener el especial cuidado de su salud y tener especial atención en cumplir las recomendaciones de medicamentos y alimentación brindadas por el médico y nutricionista.

## Hidratación<sup>(15,18)</sup>

Se recomienda la hidratación en todos los grupos de edad con al menos 8 vasos de agua segura o jugos naturales sin endulzar. El consumo de líquido dependerá de algunos factores tales como las condiciones climáticas, actividad física y condición de salud de las personas.





## Medidas higiénicas en el manejo de alimentos <sup>(17-20)</sup>

### Preparación y almacenamiento seguros de los alimentos

Mantenga buenas prácticas de higiene en el manejo de los alimentos:

- Solicite a los cuidadores de niñez y a los mismos niños que se laven las manos con jabón/ alcohol en gel antes de preparar y consumir los alimentos.
- Guarde los alimentos de forma segura y sírvalos inmediatamente después de su preparación.
- Use utensilios limpios para preparar y servir los alimentos.
- Evite el uso de biberones, ya que es difícil mantenerlos limpios.

La prueba de “oler la comida” para saber si aún se encuentra en estado óptimo para su consumo, no es un método suficientemente confiable. Los límites de tiempo descritos a continuación ayudarán a

mantener los alimentos refrigerados (4°C/40°F) para que no se echen a perder ni sean peligrosos.

Compre y consuma los productos antes de la fecha descrita en el envase, “consumir antes de” o la fecha de vencimiento.

- Siga las recomendaciones de manipulación incluidas en el producto.
- Si el producto contiene carne, manténgala en el envase hasta el momento de usarla.
- Si congela carne en su envase original durante más de 2 meses, cúbralos con papel de aluminio hermético resistentes, envoltorio plástico o papel para congelar alimentos.
- Congelar alimentos (-18°C/0°F) los mantiene seguros por tiempo **indefinido**, pero por motivos de **calidad** se recomiendan los siguientes tiempos de almacenamiento, para ello siempre se debe lavar y desinfectar las frutas y vegetales:



# Medidas de higiene durante la compra y entrega de los alimentos

El virus que causa la enfermedad por COVID-19 es estable durante varias horas o días en ambientes y en superficies, por ello es importante considerar que todos los empaques o superficies que han tenido contacto con alimentos pueden estar contaminados con el virus (plástico, metal, cartón, etc.).

Las siguientes recomendaciones pueden ayudar a minimizar el riesgo de contraer COVID-19 por contacto con superficies contaminadas:

- Planee su visita al mercado para disminuir su estancia en el establecimiento.
- Evite ir al mercado si tiene alguna enfermedad respiratoria.
- Evite que adultos mayores y niños asistan al mercado.

Al comprar alimentos, trate de comprar únicamente lo necesario.

- Utilice un carrito de compras desinfectado.
- Decida si comprará un alimento antes de tomarlo con sus manos.

Los alimentos adquiridos personalmente o a través de terceros deberán permanecer en un área designada de su hogar por lo menos 3 días. Algunos alimentos deberán ser ingresados inmediatamente al hogar (perecederos).

Si adquiere alimentos a través de terceros, evite que esta(s) personas ingresen a su hogar.

## Al ingresar los alimentos a su hogar

- Desinfecte la superficie en la cual colocará los alimentos.
- Desinfecte cada alimento por unidad.
  - Los envases rígidos (cajas tipo TetraPack, frascos, latas, etc.).
  - Con mayor rigor las áreas que pudieron tener contacto con las manos de otras personas.
- Si un alimento tiene empaque secundario, procure desechar el empaque del exterior, que ha tenido contacto con el ambiente, (por ejemplo una caja de cereal de desayuno que adentro contiene la bolsa de plástico con las hojuelas).
- Descarte empaques innecesarios.

**Tabla 1. Almacenamiento prolongado de algunos alimentos perecederos<sup>(22)</sup>**

Producto	Refrigerador	Congelador
Huevos frescos con cáscara	3 a 5 semanas	No congelar
Yemas y claras crudas de huevo	2 a 4 días	1 año
Comidas listas para calentar, guisos/ cocidos/sopas congeladas		3 a 4 meses
Carne cruda	1 a 2 días	6 meses
Carne cocida	3 a 4 días	2 a 3 meses
Pescados y mariscos crudos	1 a 3 días	4 meses
Pescados y mariscos cocidos	3 a 4 días	4 a 6 meses
Pescados enlatados	3 a 5 días (después de abierto)	2 meses
Vegetales	1 a 2 semanas	8 meses
Leche líquida pasteurizada	2 semanas	
Quesos blandos	7 días	

Adaptación de la Tabla de almacenamiento en refrigeración y congelador de la FDA, 2020

Al adquirir alimentos que pueden almacenarse en seco, es decir no perecederos, tales como arroz, avena, frijol, lentejas y otros, **siempre** se debe verificar la fecha de expiración en su empaque y que este no se encuentre abierto o dañado.

A continuación se describen medidas de higiene en diferentes escenarios que se relacionan con la higiene personal, alimentación y preparación de alimentos.



## Lavado de manos para mantener la salud <sup>(18-21)</sup>

A través del lavado correcto de manos se previenen enfermedades tales como: COVID-19, diarrea, parasitismo intestinal, hepatitis, influenza, etc.

### Las manos deben lavarse antes de:

- Preparar la comida.
- Alimentar a las niñas y niños.
- Cocinar o manipular alimentos.
- Comer.

**Es importante también desinfectar celular, tablet o cualquier otro aparato electrónico de uso frecuente.**

### Las manos deben lavarse después de:

- Ir al baño/letrina.
- Limpiar o cambiar pañales a la niñez.
- Manipular los empaques de las compras de alimentos.

### Para lavarse las manos:

- Use jabón o alcohol en gel.
- Frótese las manos tantas veces como sea posible.
- Use un paño limpio para secarse las manos después de lavadas o dejarlas secar al aire (no usar su ropa para secarlas).
- Debe lavarse cada vez que sea necesario.





## Otras medidas de higiene

- Evite tocarse los ojos, nariz o boca.
- Limpie y desinfecte superficies y objetos que use frecuentemente.
- Evite el contacto físico con personas que tengan COVID-19 o tengan sospecha de padecer la enfermedad. El distanciamiento social es una medida de **prevención**.
  - Procure estar a un metro de distancia de las personas, especialmente si presentan síntomas de gripe o tos.
  - Preferiblemente quédese en casa. Evite aglomeraciones y reuniones.
  - Evite contacto físico al saludar.

## Con los utensilios de cocina, alimentos y agua

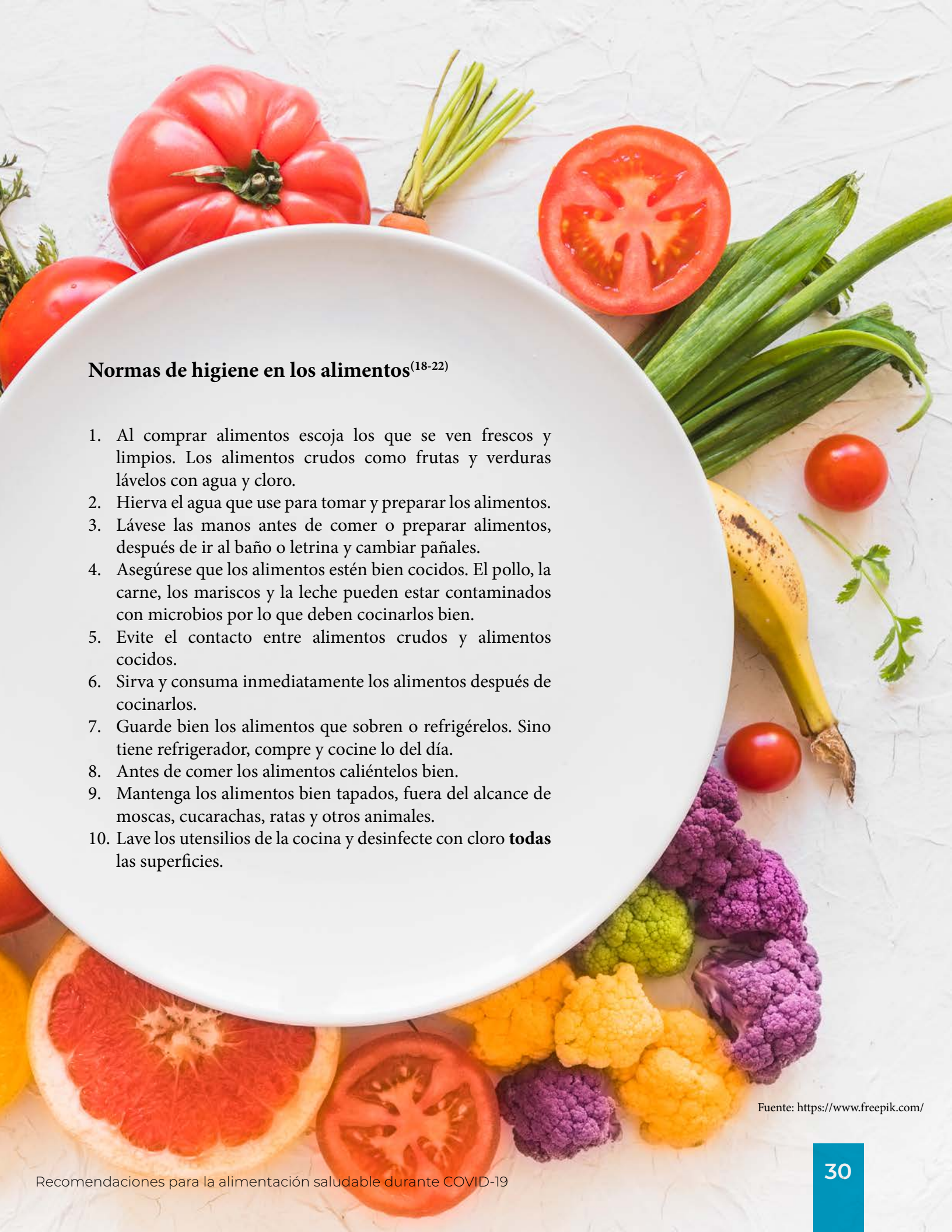
Se deben lavar con agua y jabón; además hay que taparlos para protegerlos de moscas e insectos.

Los alimentos que sobren se deben guardar y refrigerar para evitar contaminación con hongos o heces de animales como ratas, cucarachas y moscas.

Es importante proteger el agua de la contaminación:

- El agua puede estar limpia al salir del chorro, pero al transportarla y guardarla en casa puede contaminarse. El agua se debe recoger y guardar en recipientes limpios y de boca estrecha (por ejemplo tinajas) donde no se pueden meter las manos. Si se usan recipientes de boca ancha (como olla o cubetas), utilice un cucharón de mango largo para sacar el agua, para evitar las manos o utensilios sucios en el agua. Los recipientes deben estar tapados.

No se ha demostrado la transmisión de COVID-19 específicamente a través de los alimentos. Pero el virus puede permanecer en algunas superficies que no han sido desinfectadas, por ello la higiene de los utensilios también es indispensable.



## Normas de higiene en los alimentos<sup>(18-22)</sup>

1. Al comprar alimentos escoja los que se ven frescos y limpios. Los alimentos crudos como frutas y verduras lávelos con agua y cloro.
2. Hierva el agua que use para tomar y preparar los alimentos.
3. Lávese las manos antes de comer o preparar alimentos, después de ir al baño o letrina y cambiar pañales.
4. Asegúrese que los alimentos estén bien cocidos. El pollo, la carne, los mariscos y la leche pueden estar contaminados con microbios por lo que deben cocinarlos bien.
5. Evite el contacto entre alimentos crudos y alimentos cocidos.
6. Sirva y consuma inmediatamente los alimentos después de cocinarlos.
7. Guarde bien los alimentos que sobren o refrigérelos. Sino tiene refrigerador, compre y cocine lo del día.
8. Antes de comer los alimentos caliéntelos bien.
9. Mantenga los alimentos bien tapados, fuera del alcance de moscas, cucarachas, ratas y otros animales.
10. Lave los utensilios de la cocina y desinfecte con cloro **todas** las superficies.

Fuente: <https://www.freepik.com/>

## Recomendaciones de sanidad en servicios de alimentos <sup>(17-20)</sup>

Los empleados o usuarios de servicios de alimentos deben adoptar acciones por el COVID-19, especialmente los servicios de alimentación institucionales que proveen alimentos a personas con condiciones de salud delicadas.

Las personas y sus acciones son importantes para la prevención de la contaminación por COVID-19. Durante la preparación y el servicio de alimentos se puede transmitir el virus, ya que las manos y saliva al toser y estornudar puede tener contacto con utensilios y alimentos que consumirán las personas; por ello es importante seguir normas de higiene, se recomienda:

- Notificar si padece síntomas respiratorios, fiebre, sospecha o padecimiento de COVID-19.
- Deberá consultar con un médico o centro de salud más cercano las medidas personales que debe tomar.
- Promover lavado de manos periódicamente durante la jornada laboral y cada vez que sea necesario.
- Cuidar los espacios de trabajo, distanciamiento entre empleados y evitar el hacinamiento.

Se debe supervisar que:

- Las personas se laven las manos siempre antes de preparar los alimentos
- El uniforme de trabajo se encuentre limpio y no se haya portado previo a iniciar horario laboral.
- Se recomienda el uso adicional y adecuado para higiene de los alimentos y prevención de la COVID-19: mascarilla, guantes y gorro/redecilla/cofia.
- Todo el personal debe evitar el uso de anillos, aretes, esclavas, relojes, uñas largas o postizas y maquillaje; es un vehículo para microorganismos como la COVID-19.
- No fume, mastique, coma o hable mientras se prepara o transporta alimentos ya que se puede salpicar partículas de saliva en utensilios, superficies o alimentos.



# Referencias

1. Thompson LA, Rasmussen SA. What Does the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Mean for Families? *JAMA Pediatr.* Published online March 13, 2020. doi:10.1001/jamapediatrics.2020.0828
2. Wu C, Chen X, Cai Y, et al. Risk Factors Associated With Acute Respiratory Distress Syndrome and Death in Patients With Coronavirus Disease 2019 Pneumonia in Wuhan, China. *JAMA Intern Med.* Published online March 13, 2020. doi:10.1001/jamainternmed.2020.0994
3. Te Velthuis AJW, van den Worm SHE, et al. Zn(2+) inhibits coronavirus and arterivirus RNA polymerase activity in vitro and zinc ionophores block the replication of these viruses in cell culture. *PLOS Pathog.* 2010;6:e1001176. <https://doi.org/10.1371/journal.ppat.1001176>
4. Gombart AF et al. A review of Micronutrients and the Immune System-Working in Harmony to Reduce the Risk of Infection. *Nutrientes.* 2020;16:12(1). Doi:10.3390/nu12010236.
5. Zhang L, Liu Y. Potential interventions for novel coronavirus in China: A systematic review. *J Med Virol.* 2020 Feb 13. Doi:10.1002/jmv.257078
6. Cardenas D, et al. Declaración de Cartagena. Declaración Internacional sobre el Derecho al Cuidado Nutricional y la Lucha contra la Malnutrición. *Rev. Nutr. Clin. Metab.* 2019;2(supl):1-86. [https://www.nutritioncare.org/Guidelines and clinical Resources/Resources for Clinicians Caring for Patients with Coronavirus/](https://www.nutritioncare.org/Guidelines%20and%20clinical%20Resources/Resources%20for%20Clinicians%20Caring%20for%20Patients%20with%20Coronavirus/)
7. Equipo de E-Lactancia. COVID-19 materna. E-Lactancia; 15 de marzo de 2020. Disponible en: <http://www.e-lactancia.org/breastfeeding/maternal-covid-19/synonym/>.
8. Academia Española de Nutrición y Dietética <https://www.academianutricionydietetica.org/noticia.php?id=113#>
9. Contenidos Actualizados de Nutrición y Alimentación- CADENA. 3a. Ed. Guatemala: INCAP, 2015.
10. Who.int. 2020. Clinical Management Of Severe Acute Respiratory Infection When Novel Coronavirus (Ncov) Infection Is Suspected. [online] Available at: <[https://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-is-suspected?fbclid=IwAR3ssL6zwwgbLrP\\_Jqm2lQ0eyKqJ4QLbm-QW0i7ZO7XoHt1T5rJJ6gJxAm-I](https://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected?fbclid=IwAR3ssL6zwwgbLrP_Jqm2lQ0eyKqJ4QLbm-QW0i7ZO7XoHt1T5rJJ6gJxAm-I)> [Accessed 25 March 2020].
11. INCAP. Recurso abierto. Nutrición y salud en situaciones de emergencia, módulo I Marco conceptual: El sistema humanitario, nutrición y salud en emergencias, 12-17. Disponible en: <http://aulavirtual.incap.int/moodle/course/view.php?id=108&section=0>
12. INCAP. Nutrición y salud en situaciones de emergencia, módulo III intervenciones para prevenir y tratar la desnutrición. Unidad 1 Distribución General de Alimentos –DGA-, 10-44 . Disponible en: <http://aulavirtual.incap.int/moodle/course/view.php?id=108&section=0>
13. INCAP. Nutrición y salud en situaciones de emergencia, módulo III intervenciones para prevenir y tratar la desnutrición. Unidad 5 intervenciones en salud. Guatemala, 7-41 . Disponible en: <http://aulavirtual.incap.int/moodle/course/view.php?id=108&section=0>
14. INCAP. Nutrición y salud en situaciones de emergencia, módulo III intervenciones para prevenir y tratar la desnutrición. Unidad 7 Alimentación del lactante, niñas y niños pequeños, 9-24 . Disponible en: <http://aulavirtual.incap.int/moodle/course/view.php?id=108&section=0>
15. INCAP/USAID. Nutrición Materno Infantil en los primeros 1,000 días de vida: Manual de bolsillo. Guatemala, 2018. 153p.
16. Alfaro N; Flores B. Unidad Didáctica: Nutrición en el ciclo de la vida. INCAP/OPS. Guatemala: INCAP, mayo, 2007. 170p.
17. Martínez F. El manejo higiénico de los alimentos acorde con la NOM-251-SSA1 2010. México, 2012. 150p.
18. FDA. Tabla de almacenamiento en refrigerador

- y congelador. Fda.gov. 2020. [online] Available at: <[https://www.fda.gov/media/74435/download?fbclid=IwAR27EmyXGnijcNX-cLZogtZzu6BgPR9cVI\\_Xui-9la8nApIpqULf-CO0k2ykc](https://www.fda.gov/media/74435/download?fbclid=IwAR27EmyXGnijcNX-cLZogtZzu6BgPR9cVI_Xui-9la8nApIpqULf-CO0k2ykc)> [Accessed 28 March 2020].
19. MSPAS. Guías Alimentarias para Guatemala. Guatemala, 2012. 57p.
  20. Grant, W.B.; Lahore, H.; McDonnell, S.L.; Baggerly, C.A.; French, C.B.; Aliano, J.L.; Bhattoa, H.P. Evidence that Vitamin D Supplementation Could Reduce Risk of Influenza and COVID-19 Infections and Deaths. *Nutrients* 2020, 12, 988.
  21. N van Doremalen, et al. Aerosol and surface stability of HCoV-19 (SARS-CoV-2) compared to SARS-CoV-1. *The New England Journal of Medicine*. DOI: 10.1056/NEJMc2004973 (2020).
  22. v Pham J, Rahman A, Majidi A, Waterhouse M, Neale RE. Acute respiratory tract infection and 25-hydroxyvitamin D concentration: A systematic review and meta-analysis. *Int J Environ Res Public Health* 2019; 16:3020. doi:10.3390/ijerph16173020



**INCAP**  
Instituto de Nutrición  
de Centro América y Panamá



**SICA**  
Sistema de la Integración  
Centroamericana

**Contribuyendo a la Seguridad Alimentaria y Nutricional  
de la población de Centroamérica y República Dominicana**

INCAP Sede  
Calzada Roosevelt 6-25 zona 11,  
Guatemala, Centroamérica  
incap.int  
+502 2315-7900  
e-mail@incap.int

