



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

PARA TENER UNA ALIMENTACIÓN NUTRITIVA Y
SALUDABLE ANTE LA CRISIS SANITARIA **DEL COVID-19**

GUATEMALA, MAYO 2020

V.01-21/05/20

www.igssgt.org



PRESENTACIÓN

Desde que se identificó en humanos la infección de Coronavirus causado por el SARS-CoV-2 (COVID-19) en diciembre del año 2019, cada vez existe más evidencia sobre efectos en el cuerpo humano y su salud. Actualmente se cuenta con información epidemiológica reportada por distintos países que revelan los grupos de población más afectados y efectos socioeconómicos negativos que conllevan a inseguridad alimentaria derivado de esta pandemia, enfermedad coronavirus causado por SARS-CoV-2 (COVID-19).

En relación a lo anterior, el presente documento tiene como propósito presentar recomendaciones nutricionales y saludables para enfrentar esta crisis sanitaria, debido a que en las situaciones de calamidad, emergencia o de crisis se caracteriza por acceso limitado a ciertos alimentos, micronutrientes y agua segura, es por ello, que la promoción y apoyo a la alimentación saludable en estas condiciones, es de bienestar para los más vulnerables.

I. OBJETIVO

Brindar recomendaciones nutricionales generales y de alimentación nutritiva ante la crisis del COVID-19, de acuerdo a recomendaciones de la OMS, OPS, entre otros entes de Salud.

II. RECOMENDACIONES NUTRICIONALES ANTE EL COVID-19

Debido a la pandemia causada por COVID-19, la población guatemalteca es vulnerable ante esta situación, por lo que es importante promover el consumo de una alimentación adecuada en calidad y cantidad, con el objetivo de evitar el deterioro del estado nutricional que fortalezca el sistema inmunológico, debido a los efectos benéficos que tienen sobre el organismo, crean una barrera para prevenir el contagio o hacen que sus efectos sean menos severos.

De acuerdo a la OMS, las personas mayores de 60 años y las que tienen diagnóstico médico de Diabetes Mellitus, Hipertensión Arterial, Cáncer, VIH y enfermedades crónicas, tienen mayor riesgo y ante esta pandemia son más vulnerables para desarrollar Síndrome de Dificultad Respiratoria Aguda (SDRA) y muerte debido a un sistema inmune débil. Por este motivo, es importante mencionar que el cuerpo humano requiere ciertos nutrientes que se mencionan a continuación.

Nutrientes que requiere el ser humano: Los nutrientes comprenden los factores dietéticos de origen orgánico e inorgánico contenidos en los alimentos, los cuales tienen una función específica en el organismo según la OMS, que se dividen en dos:

Micronutrientes: compuestos por vitaminas y minerales que contribuyen a fortalecer el sistema inmune para prevenir futuras infecciones.

Macronutrientes: compuestos por carbohidratos, proteína y grasa.

Derivado a lo anterior, para hacer fuerte al sistema inmunológico son importantes las siguientes recomendaciones:

1. Todos los miembros de la familia deben **lavarse las manos con jabón y agua durante 20 segundos**, en cada cambio de actividad, por ejemplo, previo a preparar y al consumir los alimentos.
2. **Lavar y desinfectar todos los alimentos**, previo a prepararlos.
3. **Consumo de una alimentación variada y balanceada**, es decir, que incluya de todos los grupos de alimentos según la olla alimentaria guatemalteca.

DIETA RECOMENDADA DIARIAMENTE



Para mantenerse sano, coma variado como se indica en la olla familiar

Fuente: INCAP, Guías Alimentarias para Guatemala, 1996.

EJEMPLO:



Los ricos en proteína: pollo, pescado, carne, huevos, leche.



Los ricos en carbohidratos: granos (frijol, maíz, arroz, lenteja, entre otros), tortillas de harina de maíz, pan, pastas, cereales.



Los ricos en grasa: semillas como marañón, maní, nueces, ajonjolí, pepitoria, etc., aceite de preferencia de maíz, canola y oliva en pequeñas cantidades.

4. **Consumir a diario por lo menos cinco porciones de frutas y verduras de diferentes colores**, para aprovechar los diversos micronutrientes contenidos en las mismas, tales como: guayaba madura, piña, papaya, mango maduro, melón, manzana, así también zanahoria, tomate, güicoy sazón, brócoli, espinaca y otras hierbas de color verde intenso.

5. Los **adultos mayores** son un grupo de población vulnerable a la inmunodepresión, por factores de pérdida natural del apetito, dificultad para degustar por falta de dientes o por el uso de prótesis, por lo que es necesario **hacer varios tiempos de comidas al día y en consistencia adecuada a cada persona**.

6. Los **adultos mayores con desnutrición, deben completar su alimentación con dos refacciones más**, proporcionándoles atoles con harinas fortificadas.

7. Las **personas mayores con enfermedades crónicas no transmisibles**, que no están desnutridas, deben realizar refacciones saludables con frutas y verduras.

8. **Consumir por lo menos ocho vasos** de agua pura al día para hidratar el organismo.

9. Los **niños de 6 meses o menores a 5 años** además de la comida, se les debe incluir los **suplementos de vitaminas y minerales recetados por el pediatra**.

10. Se recomienda **complementar la alimentación con multivitaminas, minerales y aceite de pescado**.

11. **No se recomiendan dietas bajas en calorías ni ayunar**.

12. En el caso de las **madres lactantes con niños y niñas menores de dos años:**

Deben lavarse las manos muy bien antes de dar lactancia.

Dar solo lactancia materna al bebé desde que nace hasta los seis meses de edad, porque la leche materna contiene los nutrientes necesarios y agua para satisfacer las necesidades de los bebés y da inmunidad para protegerlos de enfermedades, tales como respiratorias y otras.

Los niños y niñas que reciben lactancia materna durante los primeros años de vida serán sanos y nutridos.

Los requerimientos energéticos de la madre que da lactancia materna son más elevados que los demás miembros del hogar, por lo que debe comer más porciones de alimentos y nutritivos, además, debe tomar vitaminas recetadas por el médico para satisfacer esa demanda.

Cuando la salud de la madre se ve afectado por un problema respiratorio, por ejemplo gripe, debe colocarse una mascarilla o un pañuelo en la boca y nariz para evitar el contagio hacia el bebé y continuar dando lactancia a libre demanda, ya que el COVID-19 no contraindica la lactancia materna.

Al cumplir 6 meses el bebé, debe continuar recibiendo lactancia materna hasta los dos años e iniciarle la alimentación complementaria con otros alimentos en papilla.

La madre o persona asignada para preparar los alimentos debe lavarse y desinfectar sus manos y cada uno de los alimentos necesarios para cocinar.

La madre o persona asignada para cuidado de los niños, debe darle el suplemento de micronutrientes recetado por el pediatra junto con los alimentos complementarios, para eso es necesario seguir los siguientes pasos:

- a) A los bebés después de los seis meses de edad se les debe dar alimentos disponibles en casa que sean seguros y nutricionalmente adecuados, iniciando 1 alimento a la vez en papilla, para que lo conozca y acepte. Estas papillas deben ser a base de vegetales y frutas, y se les debe ofrecer de 2 a 3 tiempos de comida y de 1 a 2 refacciones, según el apetito del infante.
- b) Aumentar la consistencia y la variedad de los alimentos gradualmente conforme crece el niño.
- c) Dar variedad de alimentos para que la alimentación sea rica en nutrientes y suficiente
- d) Utilizar alimentos y harinas fortificadas para preparar la alimentación de los niños.

Llevar un estilo de vida sano: se debe evitar fumar, consumir bebidas alcohólicas o carbonatadas y/o sustancias ilegales, dormir por lo menos ocho horas al día, realizar ejercicio a diario. Se aconseja que los niños hagan ejercicio una hora al día y adultos por lo menos media hora al día o 150 minutos a la semana, siempre tomando la precaución que los ejercicios deben hacerse guardándose la distancia reglamentaria y ajustados de acuerdo a las condiciones individuales.

III. RECOMENDACIONES PARA MANTENER UNA ALIMENTACIÓN NUTRITIVA Y SALUDABLE ANTE LA CRISIS SANITARIA DEL COVID-19

Es importante recalcar que la alimentación no previene o disminuye el riesgo de contagio en personas sanas o cura la infección del paciente infectado por coronavirus o por cualquier otro virus. Como respuesta nutricional ante esta pandemia, se debe realizar una serie de acciones para asegurar una alimentación variada y balanceada hacia la población, en este caso la guatemalteca.

Durante la cuarentena de COVID- 19 es trascendental tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:

1. Se debe planificar el abastecimiento y consumo de alimentos para mantener buena salud, buen estado nutricional y sistema inmunológico fortalecido, para ello es necesario:

Establecer el número de comensales del hogar y determinar que alimentos comprar de acuerdo a las necesidades de la familia (tomando en cuenta que se debe comprar conscientemente para no exagerar la misma, para que sea

sostenible y con solidaridad hacia las demás personas), dándole prioridad a los niños, mujeres en período de embarazo y lactancia, y adultos mayores.

Calcule las porciones de alimentos a consumir por semana, para evitar salir a diario y así evitar estar en contacto con más personas y optimizar el almacenamiento.

Organizar los alimentos según ingreso a despensa o refrigerados, los primeros en ingresar o tienen fecha de caducidad más próxima a vencerse deben ser los primeros en consumirse, para evitar que se dañen.

Enfatizar el consumo de proteína de alto valor biológico y fuentes alimentarias de vitaminas y minerales, por ejemplo: carnes, huevos, lácteos, frutas, verduras y alimentos fortificados.





2. Durante este período de cuarentena deben comprarse alimentos que se puedan preservar por más tiempo, por ejemplo: güicoy sazón, zanahoria, tubérculos y raíces (papa, camote, yuca, ichintal, calabaza), cereales y pastas (maíz, frijol, garbanzo, arroz, avena en hojuela, fideos, pan), proteína de soya texturizada.

Es importante consumir frutas y verduras haciendo énfasis en las de color verde y amarillo, porque proporcionan vitaminas y minerales que fortalecen la inmunidad, y tomar en cuenta de guardarlas en un lugar fresco y que no les de la luz para evitar la pérdida de estos micronutrientes.

Para mantener una alimentación variada y balanceada se deben consumir cada día 5 porciones de fruta que equivale a 400 gramos, de preferencia frutas locales y de temporada, porque son más accesibles y se encuentran disponibles para la compra; son ricas en antioxidantes como la vitamina A y C que fortalecen el sistema inmunológico ante enfermedades respiratorias. Por lo que se aconseja consumir cítricos como la guayaba madura, piña, papaya, mango maduro o verde, melón, fresa, zapote, naranjas, limones, mandarina, lima, papaya, piña, sandía, carambola, y futas de la temporada.

Se deben acompañar las comidas también con chile pimienta roja, brócoli, zanahoria, tomate, miltomate, cebolla, hierbas como el cilantro y hojas verdes porque también contienen vitaminas A y C para fortalecer el sistema inmunológico.

Es muy necesario incluir alimentos que aporten proteína, tales como las que se citan a continuación:

Fuente animal: Todo tipo de carnes (de preferencia bajas en grasa), huevos, hígado, lácteos (de preferencia desgrasados) como yogurt, queso fresco, requesón, leche; son fuentes de vitamina D, calcio y probióticos que fortalece en sistema inmunológico.

Es importante tomar en cuenta que, para conservar los huevos, deben guardarse en un lugar fresco (refrigerador) y que no les dé la luz. En el caso de las carnes como pollo, res o cerdo guardarlas en porciones en un recipiente cerrado en el refrigerador, pueden durar hasta cinco días y si se guardan en congelador pueden durar de dos a tres meses, de no contarse con refrigerador se debe comprar únicamente lo que va consumir en el día.

Fuente vegetal: Leguminosas como las arvejas, soya y mezclas vegetales como Incaparina y similares, porque son fuentes importantes de vitaminas y minerales para nuestro organismo.

En el caso de la Incaparina y similares, son alimentos de larga duración, sin embargo; deben guardarse en su empaque bien cerrado y en un lugar fresco y de preferencia no darlo a niños menores de dos años, para que continúen con lactancia materna.

Se debe aumentar el consumo de alimentos que contienen vitamina A, por ejemplo: güicoy sazón, camote, zanahoria, hierbas (chipilín, colinabo, bledos, macuy), mango maduro, hígado de res o pollo, para fortalecer el sistema inmunológico y así, brindar protección ante diarreas, infecciones respiratorias (neumonía, bronquitis), malaria y VIH.

Se debe aumentar el consumo de aguacate, semillas (manías, de marañón, nueces, almendras), aceitunas o aceite de oliva porque tienen grasas saludables que mejoran el sistema inmunológico y protegen al organismo de enfermedades.

Promover el consumo de una alimentación saludable en todas las etapas de la vida, evitar el consumo de alimentos ultra procesados, porque contienen colorantes, exceso de energía, sodio, azúcar, grasa y pueden agravar la salud de las personas, especialmente los más vulnerables, entre estos alimentos se pueden mencionar: bebidas carbonatadas, snack salados o dulces empacados listos para comer, jugos envasados, cereales de desayuno azucarados, carnes secas, enlatados y embutidos, frutas y vegetales en conserva, sopas de vaso o sobre, margarina y mantequilla.

Es muy importante que las personas se mantengan hidratadas, por lo que se aconseja tomarse, por lo menos, dos litros de agua pura (hervida, clorada, filtrada), jugos naturales e infusiones. De consumir estas últimas, evite agregarles azúcar.

En caso de fiebre o diarrea, hidratar-

se con suero oral recomendado por el médico.

Por el momento no hay pruebas que los alimentos puedan ser fuente o vía de transmisión del COVID-19, sin embargo; es importante hacer énfasis en:

Lavado correcto con agua y jabón antes, durante y después de preparar cada tiempo de comida, así también del lavado cuidadoso de trastos y utensilios de alimentos.

Buenas prácticas de manipulación de alimentos, como lavar separados los alimentos crudos para evitar contaminación. **Las frutas y verduras deben lavarse con agua segura y jabón, y desinfectarse (dejarlas remojar en un litro de agua con ocho gotas de cloro durante 10 minutos).**

3. Recomendaciones por grupos de población:

Mujeres Embarazadas

La mujer embarazada debe una alimentación variada y balanceada, debido a que de su nutrición depende la del bebé en formación, por lo que debe ser adecuada en cantidad y calidad, para asegurar la disponibilidad de nutrientes que necesitan ambos.

Debe consultar a su médico sobre su suplemento de hierro y ácido fólico para complementar el consumo de esos nutrientes.

Debe hidratarse con agua segura o jugos naturales sin endulzar y si

tiene fiebre debe hidratarse con suero oral.

La mujer embarazada que presente síntomas de gripe o fiebre debe asistir inmediatamente a la Unidad Médica del IGSS del área de adscripción, para ser evaluada y tratada adecuadamente.

Niños Menores de Seis Meses

Los bebés recién nacidos deben recibir el calostro (que es la primera leche), porque contiene proteínas, vitaminas y minerales, especialmente vitamina A, por eso es amarilla y protege al bebé contra enfermedades y es muy digestiva.

Si la madre presenta síntomas respiratorios, debe consultar a su médico y tener especial cuidado higiénico de sus manos y utilizar mascarilla o un pañuelo en su boca y nariz para prevenir el contagio y continuar dándole lactancia al bebé.

La madre enferma con COVID-19 puede continuar dándole lactancia materna a su bebé, pero debe usar una mascarilla o pañuelo en la boca y nariz y lavarse las manos constantemente para prevenir el contagio.

El bebé debe recibir lactancia materna exclusiva hasta los seis meses de vida, porque es un alimento inocuo, tiene todos los nutrientes y agua que el niño necesita para el desarrollo físico y mental, además es un factor protector que ayuda a la transferencia directa de anticuerpos y otros factores anti infecciosos que lo protegen de diarrea, alergias, infecciones y permite un adecuado crecimiento y desarrollo.

Debido a que está comprobado los beneficios que tiene la lactancia materna y que no es transmisora de virus respiratorios, el bebé debe continuar siendo amamantado.

Se debe evitar darles líquidos, agua o comida a los bebés antes de los seis meses de vida, porque la lactancia materna llena los requerimientos nutricionales que el bebé necesita a esa edad.

La madre que se extrae leche, debe asegurarse de lavarse bien las manos y que los recipientes donde coloca la leche materna estén limpios.

Si el bebé presenta síntomas respiratorios consulte a su médico o a su Unidad Médica de Adscripción del IGSS y dele lactancia materna con más frecuencia y el mayor tiempo posible para asegurar su hidratación.



Mujeres en Período de Lactancia Materna

La mujer lactante tiene aumentados sus requerimientos nutricionales debido a la formación de leche materna, por lo que deben comer alimentos variados y en cantidades suficientes para proveer energía, proteínas, minerales y vitaminas que garanticen una producción de leche materna en cantidad y calidad a las necesidades del niño.

La mujer lactante debe aumentar el consumo de alimentos como aguacate, semillas (manías, de marañón, nueces y almendras), aceitunas o aceite de oliva porque tienen grasas saludables que fortalecen el sistema inmunológico de ella y el bebé, protegiéndolos de enfermedades y ayudan al crecimiento y desarrollo del bebé.

Debe aumentar el consumo de brócoli, güicoy sazón, camote, zanahoria, hierbas (macuy, colinabo, chipilín, bledos), mango maduro e hígado de res o pollo porque tienen vitamina A, vitamina D y del complejo B, porque ayudan al crecimiento y desarrollo del menor, fortalecen el sistema inmunológico del bebé y la madre, y protege al bebé de diarreas, infecciones respiratorias (neumonía y bronquitis).

Niños de seis meses a menores de dos años

A partir de los seis meses de edad del bebé la lactancia materna ya no es suficiente para cubrirle los requerimientos nutricionales, por lo es necesario dar inicio a la alimentación complementaria con alimentos seguros y nutricionalmente adecuados. Para ello es nece-

sario mantener buenas prácticas de higiene al manipular los alimentos.

Si el niño presenta síntomas respiratorios, se debe consultar a su médico o llevarlo inmediatamente a la Unidad Médica del IGSS del área de adscripción y se debe poner atención especial en el lavado correcto de manos antes y después del contacto con el niño y utilizar correctamente la mascarilla.

Se debe mantener hidratado el niño: continuar dándole leche materna, agua segura y jugos naturales sin endulzar. En caso de presentar fiebre o síntomas respiratorios le debe dar suero de rehidratación oral

Utilizar agua segura, lavar y desinfectar los alimentos a preparar y los utensilios que manipulará.

Iniciar introduciéndole papillas espesas de vegetales y frutas, de dos a tres veces al día, iniciar con un alimento e ir cambiando por otro alimento por día. A partir de los nueve meses debe dársele comida picada y en trocitos, de tres a cuatro veces al día, de ser posible, agregarle aceite vegetal de oliva, maíz, algodón o canola.

Incentive al niño a comer, aun cuando no tenga apetito se le deben ofrecer alimentos de forma atractiva y amorosa.

Consulte con su médico para suplementar al niño con micronutrientes.

Niños Escolares

Es muy importante el lavado correcto de manos del escolar y de la mamá o persona que prepara la alimentación. Si el niño presenta síntomas, consulte a su médico o a su Unidad Médica del IGSS del área de adscripción.

Se debe preparar alimentación nutritiva, higiénica y en cantidad suficiente para asegurar el crecimiento de los niños, tomando en cuenta las recomendaciones de la olla alimentaria guatemalteca.

Se debe mantener hidratado el niño dándole agua segura o jugos naturales sin endulzar. En caso de presentar fiebre se le debe dar suero de rehidratación oral.

Alimente al niño con paciencia y amor, ofreciéndole alimentos nutritivos de forma atractiva y amorosa.



Adultos mayores

El adulto mayor necesita una alimentación variada y balanceada para fortalecer su sistema inmunológico, porque ellos son más susceptibles a sufrir deterioro de su salud y debido a esa fragilidad, se aumenta el riesgo de padecer enfermedades crónicas como Diabetes Mellitus, Hipertensión Arterial, Osteoporosis e infecciones, especialmente las respiratorias como la Neumonía y Bronquitis.

Se recomienda que el adulto mayor no salga, mantenerse en espacios ventilados y con luz, y que los integrantes del hogar que deben salir a trabajar tomen las medidas de prevención al regresar

a la casa, para evitar el contagio de COVID-19 al adulto mayor, además; es necesario brindarles alimentación adecuada, variada, suficiente y en consistencia adecuada, debido a que algunos tienen problemas para masticar por falta de dientes o prótesis desajustadas; dicha alimentación debe incluir frutas y verduras y estar moderada en sal y azúcar.

El adulto mayor mantendrá un peso saludable al comer alimentos saludables y variados en cada tiempo de comida, tomando en cuenta las recomendaciones de la olla alimentaria guatemalteca.

Se deben evitar alimentos que causen agruras o acidez estomacal, tales como frijoles, salsas, coliflor, broccoli, rábano y ensaladas crudas.

Se debe preparar alimentación nutritiva y manejo higiénico de los utensilios de comida.

Hidratarlo con agua segura o jugos naturales sin endulzar. Los adultos mayores algunas veces pierden la capacidad de sentir sed, o por el uso de medicamentos, por lo que se les debe motivar a consumir líquidos, para ello se le puede agregar unas gotas de limón al agua o hielo y ofrecerla por sor-

bos y eso la hace más aceptable. En caso de presentar fiebre se le debe dar suero de rehidratación oral.

De presentar síntomas respiratorios, consulte a su médico o acuda de inmediato a su Unidad Médica del IGSS del área de adscripción.

La persona responsable del cuidado del adulto mayor, debe incentivarlo a comer cuando no tenga apetito con paciencia y amor, ofreciéndole alimentos de consistencia suave, espesos y en pequeñas porciones.

Personas con condición crónica asociada

De presentar síntomas respiratorios, consulte a su médico o acuda de inmediato a su Unidad Médica del IGSS del área de adscripción.

Cuidar la salud y poner especial atención en cumplir las recomendaciones de medicamentos y alimentación brindado por el médico y nutricionista.

Si el paciente es confirmado con diagnóstico médico de COVID-19, debe consultar a su médico sobre el consumo seguro de sus medicamentos habituales.

En caso de pérdida del apetito, intente que el paciente consumir pequeñas porciones con mayor frecuencia de alimentos saludables.

Hidratarlo con agua segura o jugos naturales sin endulzar. En caso de presentar fiebre se le debe dar suero de rehidratación oral.



4. Recomendaciones por grupos de alimentos:

Para promover la práctica del consumo de una alimentación variada y balanceada es necesario incluir de todos los grupos de alimentos, que se citan a continuación.



Frutas y Verduras: Se deben elegir de diferentes tipos de colores vivos, porque aportan fibra, vitaminas y minerales que ayudan a mejorar el sistema inmunológico y así proteger contra enfermedades; el consumo de banano, plátano y algunas verduras son fuentes de potasio, por lo que se aconseja que al cocinar estos alimentos se use poca agua sin sal agregada, para evitar la pérdida de estos micronutrientes.



Granos y Cereales: Dentro de estos avena, pan integral y arroz integral, porque son ricos en fibra, mejoran la digestión aumentando movimiento intestinal evitando así el estreñimiento, reduciendo el riesgo cardiovascular, controlan el peso y previenen la Diabetes Mellitus tipo 2.



Leche descremada, queso y yogurt natural, porque tienen vitamina D y calcio que son importantes para mantener la salud de los huesos y evitar osteoporosis, además el yogurt natural aporta probióticos que facilitan la digestión y mejoran el sistema inmunológico, también es buena fuente de potasio que ayuda a fijar el calcio en los huesos, en la producción de algunas hormonas y la hidratación del organismo.



Pollo, huevos, pescado, mariscos y carnes sin grasa, porque tienen proteínas y vitaminas como la B-12 que es esencial para la salud del cerebro, sistema nervioso y de la sangre.



Frijoles, lentejas, arveja, soya, mezclas vegetales y garbanzos tienen proteína vegetal y minerales beneficiosos para la salud, como calcio, potasio y magnesio, y vitaminas del complejo B, que aportan energía y ayudan a que se lleven a cabo las funciones del sistema nervioso.



Aguacate y semillas (manías, de marañón, nueces, almendras), y usar para cocinar y en poca cantidad aceite de oliva, canola, maíz o soya porque tienen grasas vegetales que son saludables.



Se aconseja evitar el consumo de alimentos que tienen pocos nutrientes, tales como papas fritas, frituras, alimentos procesados, bebidas azucaradas y alcohol, porque contienen altas cantidades de sodio, azúcar, preservantes y colorantes.



Se aconseja evitar el consumo de alimentos procesados, tales como sopas instantáneas, frituras, enlatados, jugos artificiales y gaseosas porque tienen cantidades elevadas de sodio y preservantes, son dañinos y ponen riesgo la salud de las personas.



Se aconseja evitar el uso de sobres, cubos y recipientes que contienen mono glutamato de sodio para sazonar la comida, porque estos le aportan sodio extra que pone en riesgo la salud de las personas, especialmente, con hipertensión arterial, por lo que se debe sustituir y sazonar con especias naturales (tomillo, laurel, pimienta, hierbas naturales-cilantro, perejil, hierbabuena, albahaca, romero) y jugo de limón, que le agregan sabor y olor a las comidas y ayudan a reducir el consumo de sal.



Se recomienda que las personas tomen suficientes líquidos para mantenerse hidratadas, dentro de ellos: agua segura, refrescos naturales, de preferencia de naranja, limón, piña, papaya, melón, rosa de Jamaica y tamarindo porque son fuente de vitamina C, fortalecen el sistema inmunológico y evitan enfermedades.



Es muy importante realizar ejercicios de acuerdo a la edad y condiciones de cada persona, eso puede ayudar a sentir hambre, especialmente en el adulto mayor. Para estar activo mientras se mantiene la etapa de cuarentena, se puede bailar, caminar en el patio de la casa, cuidar el jardín, si es posible subir y bajar gradas, pintar o realizar otras actividades de la casa.

IV. CONCLUSIONES

Para enfrentar la crisis sanitaria generada por el COVID-19, se concluye lo siguiente:

1. Una alimentación variada y balanceada contiene los macronutrientes y micronutrientes necesarios para mantener saludable el organismo, evita el deterioro del estado nutricional y fortalece el sistema inmunológico por su contenido de vitamina A, C, E, Complejo B y Zinc.

2. Para mantener la hidratación del cuerpo, se debe consumir 8 vasos de agua pura o refrescos naturales, de preferencia de naranja, limón, piña, papaya, melón, rosa de Jamaica y tamarindo porque son fuente de vitamina C, fortalecen el sistema inmunológico y evitan enfermedades.

3. Para conservar la salud, se debe evitar fumar, consumir bebidas alcohólicas o carbonatadas y/o sustancias ilegales, dormir por lo menos ocho horas al día, y realizar ejercicio a diario.

1. **Disponible en:** https://es.wikipedia.org/wiki/Pandemia_de_enfermedad_por_coronavirus_de_2019-2020

2. **FAO/OMS, 2020. COVID-19 e Inocuidad de Alimentos:** Orientaciones para empresas alimentarias. Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331856/WHO-2019-nCoV-Food_Safety-2020.1-spa.pdf

3. **Mendoza, C. Luna, M. Montijo, E. et al. Actualidades en alimentación complementaria.** Acta Pediatr. México 2017. 38(3):182-201.

4. **INCAP/SICA. Recomendaciones para la Alimentación Saludable durante Covid-19.** Guatemala, Marzo 2020.

5. **Thompson LA, Rasmussen S.a. What Does the Coronavirus Disease 2019 (COVID_19) Mean For Families?** JAMA Pediatric. Published online March 13, 2020. Doi:10.1001/jamapediatrics. 2020.08.28

6. **Wu C, Chen X, Cai Y, et.al. Risk.** Factors Associated With Acute Respiratory Distress Syndrome and Death in Patients With Coronavirus Disease 2019

7. **Pneumonia in Wuhan, China.** JAMA Intern Med. Published online March 13, 2020. Doi:10.1001/jamainternmed.2020.0994

8. **Te Velthuis AJW, van den Worm SHE, et.al zn(2+) inhibits coronavirus and artevirus RNA polymerase Activity in vitro and zinc iionophores blockthe replication of these viruses in cell culture.** PLOS Pathog. 2010;6:e1001176. <https://doi.org/10.1371/journal.ppat.1001176>.

9. **Rev. Nutr. Clin. Metab. 2019;2(supl):1-86.** <https://www.nutritioncare.Org/Guidelines-and-clinical-Resour>

10. **OMS. 2011. Nutrición de las Mujeres en el período pregestacional durante el embarazo y durante la lactancia.** Consejo Ejecutivo. 130 Reunión.

11. **Comisión de Asesoría y regulación del ejercicio profesional de Nutricionistas CAYREN, del Colegio de Químicos y Farmacéuticos de Guatemala. 2020.** Alimentación y COVID-19 recomendada a la población consumir alimentos que fortalezcan su sistema inmunológico.

12. **UNICEF. 2010. "Lactancia Materna: Lo mejor para asegurar la vida de tu bebé".** Oficina de Comunicación de Unicef.

13. **OMS (2020) Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por Coronavirus (COVID-19).** Disponible en: <https://www.Who.int/es/emergencias/diseases/novel.coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>.



www.igssgt.org



Instituto Guatemalteco de Seguridad Social

7.^a Avenida 22-72 zona 1, Centro Histórico