ALIMENTACION SALUDABLE DURANTE LA PANDEMIA COVID-19

SERVICIO DE NUTRICION Y DIETOTERAPIA C.S.B.P. REGIONAL LA PAZ

- Lic. María del Carmen Beltrán Quiroga
- Lic. Carla Yolanda Olmos Aliaga
- Lic. Maricruz Eleonora Villanueva Castro

LA PAZ, JULIO DE 2020

ALIMENTACION SALUDABLE DURANTE LA PANDEMIA COVID-19

1 INTRODUCCION

La Organización Mundial de la Salud, afirma que una alimentación saludable es muy importante durante la pandemia de COVID-19. Lo que comemos y bebemos puede afectar a la capacidad de nuestro organismo para prevenir y combatir las infecciones Vale destacar, que ningún alimento ni suplemento dietético puede prevenir ni curar la COVID-19, pero una alimentación saludable es importante para el buen funcionamiento del sistema inmunitario. (OMS, 2020)

La nutrición adecuada también puede reducir la probabilidad de aparición de otros problemas de salud y evitar complicaciones de patologías crónicas como enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes, entre otras.

Cada vez existe más evidencia sobre los efectos de la infección del coronavirus SARS-CoV-2 (COVID-19) en el cuerpo humano y la 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. (INCAP, 2020)

1. OBJETIVOS

La presente Guía, tiene por objeto dar a conocer a los asegurados de la Caja de Salud de la Banca Privada, las características de la alimentación y el cuidado nutricional que deben mantener durante la pandemia por COVID-19.

2. CONSIDERACIONES

La COVID-19, es una enfermedad infecciosa que se produce por el CORONOVIRUS o SARCOV-2, especie de microorganismo vírico que se caracteriza por tener una capa lipídica con ciertas proteínas, que al observar se ve como una corona de ahí el nombre.

Hasta ahora, la Organización Mundial de la Salud (OMS) no lo ha incluido en su lista de síntomas de coronavirus la perdida de sentidos de gusto y el olfato. Algunos expertos alertan de que la perdida olfativa si es un síntoma importante, aunque también es un síntoma de resfrió común. La COVID-19, es una infección que ataca principalmente a vías respiratorias superiores e inferiores presentando la mayor complejidad en las vías respiratorias inferiores donde se encuentran los pulmones.

Si bien el 80% puede enfermar, pero no desarrollar una sintomatología para estar internado en un hospital. Es importante poder cuidarnos o cuidar a familiares ya que podrían ser de los grupos vulnerables entre los cuales si podrían afectar, son obesidad, diabetes, problemas cardiacos hipertensión y claro que se debe tener alimentos específicos si el paciente tiene enfermedades asociadas como estas.

3. DEFINICION DE ALIMENTACION SALUDABLE

La salud y buen funcionamiento de nuestro organismo, depende de la nutrición y alimentación que tengamos durante la vida.

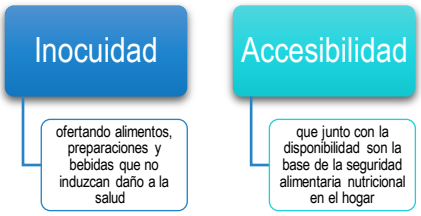
Alimentación y Nutrición aun cuando parecieran significar lo mismo, son conceptos diferentes.

La Alimentación nos permite tomar del medio que nos rodea, los alimentos de la boca para fuera y la Nutrición es el conjunto de procesos que permiten que nuestro organismo utilice los nutrientes que contienen los alimentos para realizar sus funciones (de la boca para adentro).

Una alimentación saludable, es definida como una alimentación correcta, variada y completa, con una dieta equilibrada que permite por un lado que nuestro cuerpo funcione con normalidad, es decir que cubra nuestras necesidades biológicas básicas ya que necesitamos comer para poder vivir y por otro lado, que previene o al menos reduce el riesgo de padecer ciertas alteraciones o enfermedades a corto y largo plazo.

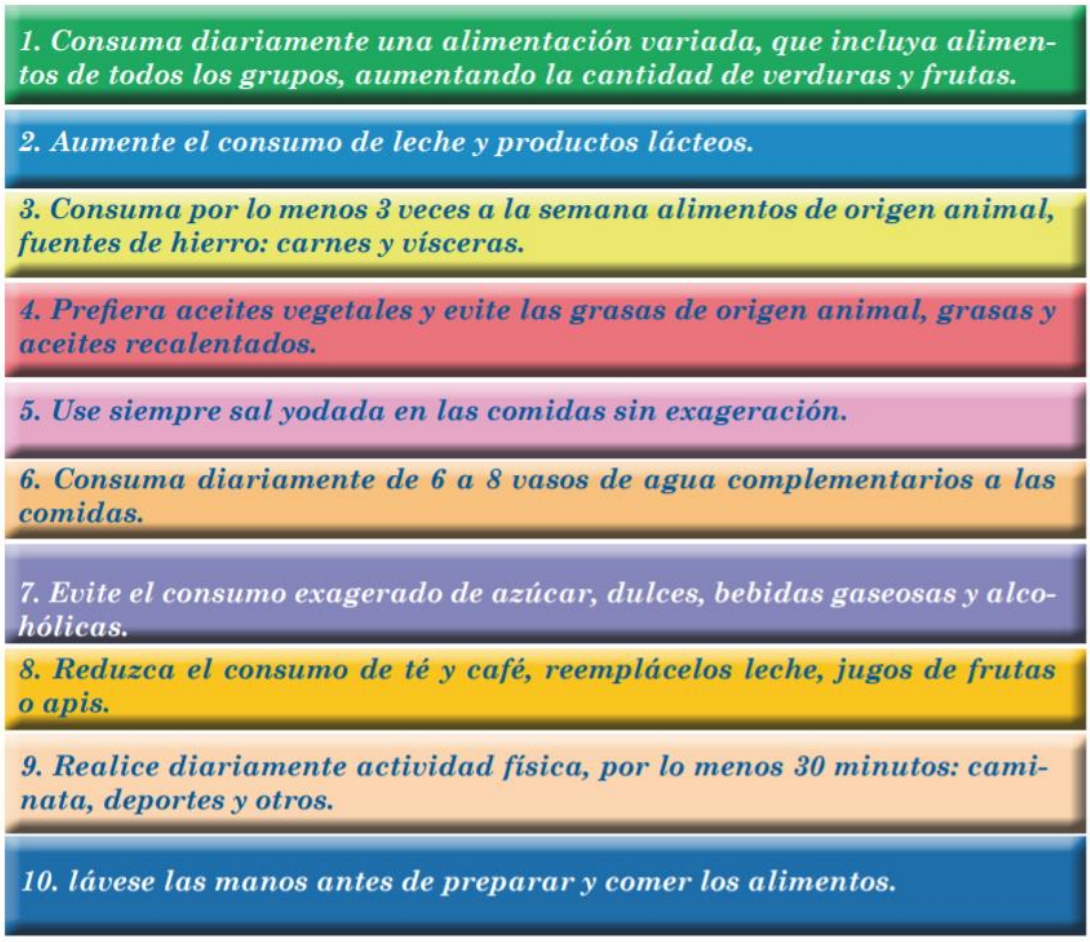
Es, en resumen, la alimentación que cumple con las 4 leyes de alimentación de Escudero: Cantidad, Calidad, Adecuación y Armonía.

A las que agregamos dos aspectos fundamentales:



3.1. Selección de alimentos saludables.

A nivel internacional, la recomendación general para la población es seguir los lineamientos de alimentación saludable incluidos en las Guías Alimentarias para la Población, en Bolivia, se ha establecido el uso del Arco de la Alimentación y los 10



consejos básicos. (UAN: Unidad de Alimentación y Nutrición, 2013)

Fuente: Guías Alimentarias para la Población Boliviana, Ministerio de Salud

En Bolivia, la normativa vigente emplea para la selección de alimentos dentro de la alimentación saludable el Arco de la Alimentación: Compuesto por 7 grupos de

alimentos que se caracteriza y diferencia de otros sistemas porque prevé la orientación sobre la cantidad en porciones que deben consumir los diferentes grupos etáreos, según las guías para grupos vulnerables, adicionales a la que mostramos

aplicable a la población adulta sana.

Las recomendaciones específicas de cada grupo de alimentos son detalladas a continuación:

1.1.1 Lácteos y derivados

LECHE, YOGURT Y QUESO, PRINCIPALMENTE DESCREMADOS

2 a 3 tazas de leche o yogurt diarios, aportan el calcio que necesita.

- EVITAR: Leche condensada, lácteos muy grasos, quesos muy maduros o fermentados, lácteos con mermeladas y crema .

1.1.2 Carnes y derivados

CARNES: Carne de res magra, pollo sin piel, pescados sin piel y huevos, leguminosas (porotos, lentejas, maní, soya, etc.)

- Al día 1 a 2 porciones.

EVITAR: Embutidos, cerdo, pato, cordero, visceras, carne de res con grasa, carnes ahumadas o curadas, pescados adobados, ahumados o en escabeche.

1.2 Frutas y verduras

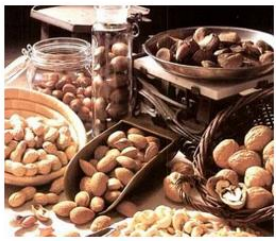
1.2.1 Tubérculos y cereales

1.2.2 Panes

1.2.3 Grasas y aceites

- GRASAS
  - De origen vegetal, sin modificar por calor
    - Aceites: oliva, soya, maíz, girasol
  - Palta
  - Nueces, almendras
  - Aceitunas
  - Al día 2 porciones

RICOS EN OMEGA 3



1.2.4 Azúcares

1.2.5 Líquidos

1.2.6 Formas de preparación aconsejadas

1.2.7 Tiempos de comida

Una alimentación habitual en el adulto, debe cumplir con 3 comidas principales: desayuno, almuerzo y cena, más 1 a dos colaciones: media mañana y noche.

La ingesta de alimentos debe realizarse idealmente cada 3 a 4 horas. El desayuno debe ser consumido dentro de la primera hora que la persona despierta, y la última comida, debe realizarse como mínimo una hora y media antes de dormir, aconsejable antes de las 20:00 pm.

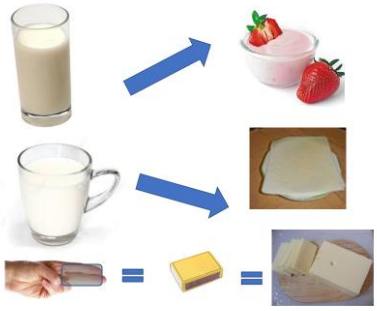
1.2.8 Tamaño de las porciones

Existen diversos métodos para calcular de forma casera el tamaño de las porciones que deberían ser consumidas por grupo de alimentos. Es de gran ayuda el uso del plato saludable para las comidas principales, por ejemplo:

Otro método útil es la estimación de porción empleando las manos como referencia, a continuación mostramos la aplicación de este método para los distintos grupos de alimentos:

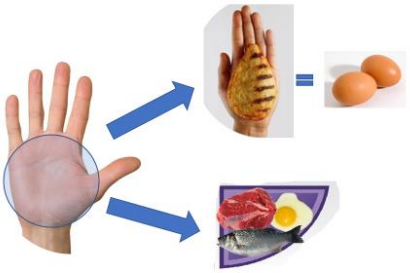
CUANTO COMER?

•TAMAÑO DE LA PORCION
•LACTEOS



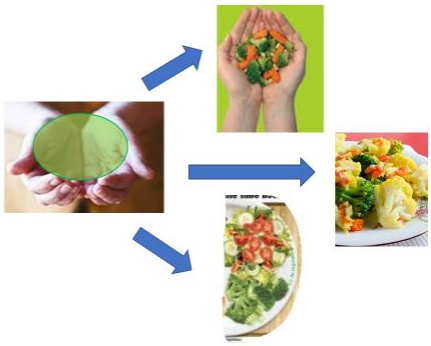
CUANTO COMER?

•TAMAÑO DE LA PORCION
•CARNES



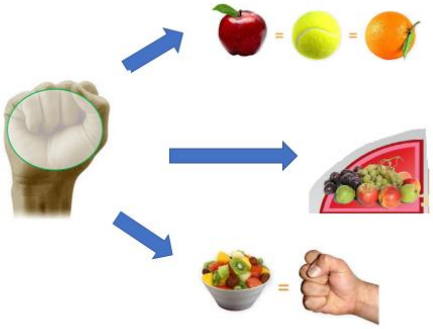
CUANTO COMER?

•TAMAÑO DE LA PORCION
•VERDURAS



CUANTO COMER?

•TAMAÑO DE LA PORCION
•FRUTAS

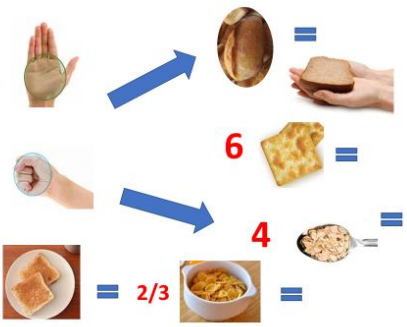


CUANTO COMER

•TAMAÑO DE LA PORCION
•ALMIDONES (TUBERCULOS Y CEREALES)

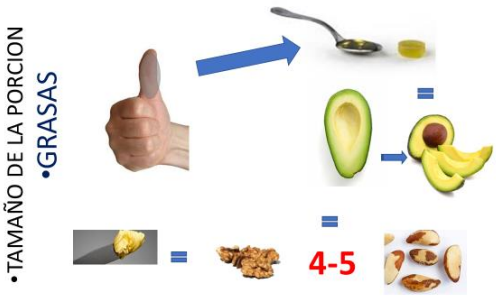
CUANTO COMER?

•TAMAÑO DE LA PORCION
•ALMIDONES (PANES)



CUANTO COMER?

•TAMAÑO DE LA PORCION
•GRASAS



2. ALIMENTACION EN COVID-19

En cuanto a la elección de alimentos y bebidas, una alimentación saludable habitual es también la recomendación para personas afectadas con COVID-19 con sintomatología leve y/o asintomática, así como en personas que no están afectadas por la enfermedad, pero se encuentran dentro de los grupos vulnerables desde el punto de vista nutricional (menores de 5 años, adultos mayores, embarazadas). 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. (INCAP, 2020)

Adicionalmente, se implementarán pautas de alimentación específicas dirigidas a paliar los síntomas generados por la fiebre y los problemas respiratorios, asegurando principalmente una adecuada hidratación, monitorizando el adecuado consumo de alimentos y agua en todo momento, debido a que en personas con cuadros leves que se encuentran en sus domicilios a menudo, los principales síntomas de COVID-19 se acompañan de anorexia (falta de apetito), ingesta inadecuada de alimentos y un aumento de la deshidratación no sensible causada por fiebre, esta última puede conducir a hipotensión. (Academia Española de Nutrición y Dietética, 2020)

1.3 Objetivos Nutricionales

El objetivo principal es mantener una alimentación saludable, que aporte todos los nutrientes necesarios, para promover un buen estado nutricional, reducir el riesgo de complicaciones por el cuadro o por la coexistencia de patologías de base que guardan estrecha relación con la nutrición (obesidad, diabetes, enfermedades

cardiovasculares, patologías oncológicas, etc.) y controlar la aparición de signo sintomatología causada por una ingesta excesiva o insuficiente de ciertos alimentos.

En sintomatología leve, el objetivo es coadyuvar en la recuperación de la salud en presencia de Covid-19 a través de una alimentación sus requerimientos de energía y nutrientes, evitar y tratar la deshidratación, adecuar la alimentación a la sintomatología gastrointestinal que pueda presentarse (cuadros diarreicos, estreñimiento, náuseas y vómitos, dolor estomacal, etc),

1.4 Inmunidad y uso de suplementos de vitaminas y minerales

En estos últimos meses se han difundido masivamente recomendaciones sobre el uso de alimentos “mágicos”, suplementos nutricionales (principalmente vitaminas y minerales), e incluso otros productos de medicina natural, cuyo uso promovería el fortalecimiento de sistema inmunológico e incluso podría proteger a la población del contagio del COVID-19.

Al respecto a la luz de la evidencia científica en Nutrición y COVID-19, a la fecha no se demostrado la existencia algún nutriente o compuesto que pueda ayudar a prevenir la infección por virus en sujetos no infectados o a combatirlo en sujetos con sintomatología leve; aunque algunos nutrientes como el cobre, folatos, hierro, selenio, vitamina A, vitamina B12, vitamina B6, vitamina C, vitamina D y zinc, contribuyen al normal funcionamiento del sistema inmunitario, tal y como establece la European Food Safety Authority (EFSA) es improbable que potenciar su consumo, se asocie a un menor riesgo. (European Food Safety Authority, 2020). Por ello, NO se debe fomentar su consumo para este fin.

Asimismo, no se ha probado la eficacia del uso de ningún otro nutriente u otros compuestos llamados nutracéuticos, incluidos el ácido ferúlico, ácido lipoico, la spirulina, N-Acetylcysteine, glucosamina, beta-glucanos o la baya de saúco para la prevención o tratamiento del COVID-19. (Academia Española de Nutrición y Dietética, 2020).

Lo mencionado en los párrafos anteriores, refiere que no existe suficiente evidencia científica de alto nivel para apoyar la suplementación preventiva de vitaminas y minerales, pero no significa que los nutrientes no cumplan una función en el sistema inmunológico; por el contrario, sabemos que la forma en que el sistema inmune actúa frente al SARS-CoV-2 parte del sistema inmunitario innato como primer línea de defensa para atacar el virus, lo que hace fundamental que las células y moléculas partícipes en esta primera defensa se encuentren en el estado más óptimo posible, por lo que se ha sugerido que una adecuada alimentación conjuntamente con un adecuado estado nutricional sean pieza clave para el tratamiento y prevención ante SARS-Cov2, ya que el pronóstico del paciente con COVID-19 depende de la capacidad del sistema inmune para activar la respuesta innata mediada por macrófagos y células dendríticas en la primera fase de infección y modular la respuesta adaptativa mediada por células B y T en la segunda etapa para evitar la activación anormal de las células inmunes y la hipersecreción de citocinas proinflamatorias. (NUTRIS EN CUARENTENA COVID-19 MÉXICO , Abril, 2020)

Ninguna fruta o vegetal en forma aislada, genera más defensas que otras para el organismo, la combinación de ellas, en las porciones recomendadas, aseguran un balance nutricional adecuado.

Entre las vitaminas y minerales que deben estar presentes en la alimentación en cantidades suficientes para garantizar un adecuado funcionamiento del sistema inmunológico, podemos mencionar las siguientes:

- **Vitamina A**, considerada como antioxidante ayuda a mantener las mucosas y es primer mecanismo de defensa en el organismo son las fosas nasales y orales para retener los microorganismos, esto no quiere decir que da inmunidad, sino que actúa sobre el sistema inmunitario aumentando los mecanismos de defensa. En estados de deficiencia se ha observado disminución del tamaño del timo y bazo, una reducción en la actividad de los Linfocitos Natural Killer, una menor producción del interferón-gamma. Son alimentos fuente de vitamina A (en forma de betacarotenos): verduras y frutas de color verde intenso y amarillo intenso (zanahoria, zapallo, acelga, espinaca, camote, oca, racacha, papalisa); y fuentes de vitamina A en forma de retinol; hígado de res, yema de huevo, mantequilla, lácteos fortificados.
- **Vitamina D,** ayuda a mejorar la respuesta del sistema inmune contra la infección, participando en la modulación de la respuesta inmune y estimulando la maduración celular incluyendo las células inmunes. Es además una hormona que mantiene la integridad del tejido óseo. Nuestro organismo puede sintetizarla a partir del colesterol y con la participación de los rayos UV de la luz solar. Son alimentos fuente; los lácteos fortificados, las vísceras como el hígado, las carnes rojas.
- **Vitamina C** importante elemento antioxidante, cuya deficiencia leve o moderada puede conducir a un aumento en la probabilidad a padecer enfermedades respiratorias agudas, escorbuto, enfermedades crónicas degenerativas tales ateroeclerosis, cáncer, que solo se van a detectar cuando la enfermedad ya esté

establecida. El consumo de suplementos de Vitamina C **no está justificado como medida de prevención**. Las necesidades nutricionales de esta vitamina pueden ser cubiertas a partir de alimentos fuente de forma natural como mandarina, naranja, pomelo, limón, tomate, kiwi. La suplementación farmacológica de esta vitamina, solo se empleará para el tratamiento, con dosis ajustadas según criterio médico y evidencia científica actualizada.

- **Zinc**, mineral al que se le ha atribuido una función inmunomoduladora, empleado clínicamente en el tratamiento de las enfermedades diarreicas y respiratorias agudas en niños, habiendo demostrado la capacidad de reducir hasta en un 50% la duración de las diarreas agudas y un 25% las infecciones respiratorias agudas. Participa en la modulación de la inmunidad específica actuando sobre la activación de los linfocitos T, la producción de citoquinas, la maduración de los linfocitos B, mantenimiento de las células intestinales, y el crecimiento óseo. Son alimentos fuentes: Pescado, leguminosas, carnes rojas, vísceras como el hígado.
- **Selenio**, mineral considerado como el principal antioxidantem interviene en varios procesos metabólicos, fundamentalmente bloqueando el efecto dañino de los radicales libres. Participando tanto en la inmunidad innata como adquirida en las enfermedades virales y la prevención del cáncer. Son alimentos fuentes: carnes rojas, pescado, verduras, nueces, ajo, cereales integrales.
- No existen pruebas de que los lácteos fermentados o los complementos de probióticos, prebióticos o simbióticos puedan ayudar, prevenir o disminuir el riesgo de infecciones en general, incluyendo el COVID-19.

Tampoco hay evidencias para recomendar el consumo de ninguna hierba para prevenir o tratar el COVID-19.

1.5 Hidratación en COVID-19

La hidratación es fundamental en toda la población, especialmente en los adultos mayores (ya que la sensación de sed está disminuida) y en toda persona que presente síntomas como fiebre y tos. Por lo tanto, se recomienda:

- Preferir siempre el agua a otras bebidas. Limitar los refrescos, los jugos artificiales y las aguas saborizadas industrializadas.
- Se puede ser saborizar el agua en forma casera con trozos de frutas, vegetales y/o hierbas aromáticas (rodajas de limón, naranja o pepino y menta), previamente lavados y desinfectados.
- El agua de cocción de frutas, caldos de verduras, caldos de carnes desgrasadas, así como infusiones y té, están recomendados. Se deben evitar las bebidas azucaradas y se desaconseja el consumo de bebidas alcohólicas.
- No existen pruebas de que la ingesta de bebidas calientes prevengan el contagio o destruyan el virus, así como tampoco de que las bebidas frías favorezcan la transmisión del mismo.

1.6 Dificultades para ingerir alimentos

En aquellas personas caso de presentar síntomas que dificultan la alimentación (tos, dolor al deglutir), fiebre, pérdida de apetito, se recomienda:

- Ofrecer pequeñas porciones de alimentos pero en un mayor número de veces al día.
- Las preparaciones deben ser de consistencia blanda (que puedan deshacerse y masticarse con facilidad para formar el bolo alimenticio), a temperatura templada: purés, cremas, sopas licuadas.

- Si existe dificultad para beber líquidos, probar con gelatinas.

1.7 Alimentación en situaciones específicas

1.7.1 Alimentación en los centros laborales

- Llevar alimentos preparados en casa para reducir las salidas. También es una opción el consumo de alimentos preparados en servicios de alimentación si el centro de trabajo cuenta con ellos y si se garantiza el cumplimiento de normas de higiene y bioseguridad.
- Reducir el consumo de alimentos de comida rápida, refrescos, dulces y snacks con alto contenido calórico.
- Insistir en el lavado de manos frecuente y exhaustivo, incluso proporcionando a los trabajadores, clientes y visitantes del lugar de trabajo un lugar para lavarse las manos. Si no hay jabón y agua corriente disponibles de inmediato, proporcionar desinfectantes para manos a base de alcohol que contengan el 70% de alcohol.
- Permitir que los trabajadores se queden en casa en caso de síntomas respiratorios
- Mantener una adecuada higiene respiratoria (cubrirse la boca al toser y estornudar con el ángulo interno del codo o con un pañuelo desechable).
- Evitar que los trabajadores usen teléfonos, escritorios, oficinas u otras herramientas y equipos de trabajo de otros trabajadores, cuando sea posible.
- Mantener prácticas regulares de limpieza y desinfección de superficies, equipos y otros elementos del entorno de trabajo, cumpliendo los protocolos de la OMS.
- Mantener un ambiente cordial de trabajo a través de pausas activas y distanciamiento físico de 1.5 a 2 metros entre personas.

- Escalonar los horarios para el uso de comedor.
    - Para los encargados del comedor se recomienda lavar y desinfectar las superficies y utensilios que tengan en contacto con los alimentos.
- Facilitar las horas de lactancia a las madres trabajadoras.
- Generar estrategias particulares para centros de trabajo con personal con riesgo muy alto de exposición como el personal de salud, y el personal que se encuentra en atención directa al público
- Promover estrategias que permitan la salud mental, actividad física y comunicación familiar en el personal calificado como con alto riesgo de exposición. (NUTRIS EN CUARENTENA COVID-19 MÉXICO , Abril, 2020)

1.7.2 Alimentación en embarazo y lactancia

Un adecuado estado nutricional en la mujer embarazada garantiza que tenga un adecuado estado de nutrientes que favorecen la respuesta immune y acción antioxidante. Esto se logra con la promoción del consume de un patrón de alimentación saludable (alto contenido de frutas y verduras, leguminosas, granos enteros, pescados y semillas, limitando las grasas animales, carnes rojas y procesadas y los azúcares añadidos). Se garantizará que la alimentación cubra las ingestas dietéticas recomendadas de vitamina C, E, D, selenio, omega 3, complejo B y zinc, de no ser posible, se podrá considerar el uso de un multivitamínico, siempre y cuando este sea recomendado por su médico. El suplemento de hierro que prevé la norma Boliviana en mujeres embarazadas, deberá cumplirse, suspendiendo su administración en caso de pacientes COVID-19 positivas, tal como se procede en cualquier cuadro infeccioso.

El virus SARS-CoV2 no ha sido aislado en leche humana, ni en muestras de líquido amniótico, sangre de cordón y nasofaringe de recién nacidos, hijos de madre COVID-19 positivo y dada la baja transmisibilidad de los virus respiratorios a través de la leche humana, la OMS recomienda que las madres confirmadas COVID19 positivas, continúen amamantando, aplicando las medidas de bioseguridad para COVID-19 necesarias para prevenir el contagio madre-hijo. (NUTRIS EN CUARENTENA COVID-19 MÉXICO , Abril, 2020)

- La madre debe usar un barbijo quirúrgico al estar cerca del bebé.
- Si la madre no puede amamantar, deberá extraerse la leche, para evitar problemas de congestión mamaria, ésta leche puede tomarla el lactante.
- Limpiar y desinfectar de manera rutinaria las superficies que haya tocado (bombas de extracción, utensilios).
- Se debe brindar asesoramiento sobre lactancia materna, apoyo psicosocial básico y apoyo de alimentación práctica a todas las mujeres embarazadas y madres con bebés y niños pequeños, ya sea que ellos o sus bebés y niños pequeños tengan sospecha o confirmación de COVID-19. (Academia Española de Nutrición y Dietética, 2020)

1.7.3 Alimentación en el adulto mayor

Existen varias razones por las cuales mantener el estado nutricional óptimo de los adultos mayores resulta prioritario para la prevención de infección dado que induce una adecuada respuesta inmunológica e inflamatoria en el paciente.

Adicionalmente, un déficit nutricional afecta la estructura del sistema respiratorio, impidiendo una adecuada movilidad respiratoria al tener disminuido el aporte

energético y proteico a los músculos. Otro motivo es que si el paciente llegara a contagiarse, la respuesta metabólica al estrés de la infección aumentará la demanda energética, si éste no se encuentra bien nutrido la pérdida de las reservas corporales se dará con más velocidad. Por último, la población mayor a 60 años está expuesta a riesgos relacionados con enfermedades crónicas degenerativas (diabetes mellitus, enfermedades cardiovasculares) que constituyen en factores de alto riesgo de complicaciones en el COVID-19, a éstas se le agrega la depresión, la discapacidad y la soledad en caso de cuarentena. (NUTRIS EN CUARENTENA COVID-19 MÉXICO , Abril, 2020)

1.7.4 Alimentación en personas con patologías de base

Es primordial que las personas con enfermedades crónicas como diabetes, enfermedad renal, patologías cardiovasculares, cáncer, entre las principales, mantengan una dieta adecuada tanto como prevención, así como parte del tratamiento en el COVID-19. Por este motivo, se deberá recomendar que todo paciente que cuente con un régimen dietético establecido lo cumpla y en caso de requerir orientación nutricional lo haga con un profesional Nutricionista Dietista, quien podría brindar atención y consejería aplicando tecnologías de información y comunicación como la “telenutrición”. (Academia Española de Nutrición y Dietética, 2020)

1.8 Actividad física en casa

Siendo los centros deportivos, gimnasios y otros, considerados entre los lugares de mayor riesgo de contagio del COVID-19, la La OMS recomienda algunas actividades para reducir el sedentarismo en casa:

- Tomar breves descansos activos durante el día: bailar, jugar con niños y realizar tareas domésticas.
- Clases de ejercicio en línea. Si no se tiene experiencia en la realización de estos ejercicios, tener cuidado, y tomar en cuenta sus propias limitaciones y contactar a especialistas para asesoría.
- Caminar incluso en espacios pequeños, caminar puede ayudar a mantenerse activo. Si se decide y esta permitido salir a caminar o hacer ejercicio, asegurarse de mantenerse al menos a 1.5 metros de distancia de otras personas.
- Levantarse, reducir el tiempo sentado poniéndose de pie siempre que sea posible. Idealmente, interrumpir el tiempo sentado y reclinado cada 30 minutos.

Mantener una actividad física regular y hacer ejercicio de manera rutinaria en un ambiente seguro y dentro del hogar es una estrategia importante para una vida saludable durante la pandemia de coronavirus. (OMS, 2020)

1.9 Bioseguridad, manipulación e higiene de alimentos

Como consecuencia de la pandemia de COVID-19 se han generado investigaciones y mitos alrededor de los alimentos y su papel potencial en la propagación del virus; los reportes de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) y los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC), no existe hasta el momento evidencia sobre la transmisión de la enfermedad por medio de los alimentos; sin embargo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda seguir normas básicas de higiene y seguridad de alimentos para garantizar un adecuado manejo higiénico de los alimentos, lo que incluye

- Limpieza correcta de superficies, espacios y utensilios que se encuentren en contacto con alimentos
- Higiene personal de quienes están en contacto con los alimentos.
- Separar los alimentos crudos de los cocinados; tanto al momento de la preparación como del almacenamiento, no utilizar los mismos utensilios para manipular alimentos crudos y cocinados.
- Cocinar completamente los alimentos; se recomienda llegar a una temperatura de 70ºC para garantizar la destrucción de microorganismos patógenos.
- Almacenar los alimentos a temperaturas seguras; evitar dejar alimentos que requieran refrigeración a temperatura ambiente por más de dos horas o; refrigerar a menos de 5ºC o mantener caliente a más de 60ºC.
- Una vez que un alimento ha sido descongelado no volver a congelarlo.
- Utilizar agua potable y materias primas seguras para la preparación y manipulación de alimentos (lavado y desinfección, cocción, consumo).
- Es aconsejado también que todos los alimentos que son adquiridos empaquetados puedan ser limpiados antes de almacenarse en casa. Aclarando que la limpieza con soluciones de alcohol o hipoclorito (lavandina), solo se deben limpiar las partes externas de los empaques, estas sustancias no deben tomar contacto con el alimento por su elevada toxicidad.
- Una adecuada higiene y manipulación de los alimentos contribuirá a la preservación y aprovechamiento, evitando la contaminación cruzada, disminuyendo el riesgo de otras enfermedades transmitidas por alimentos y las pérdidas y desperdicio de alimentos y preparaciones.
- En caso de tener en el domicilio a una persona con sospecha o COVID-19 positivo, se tomarán las siguientes medidas adicionales:

- La persona debe contar con vajilla de uso exclusivo
    - en caso de que queden restos alimenticios estos deberán ser depositados en una bolsa para basura adecuada colocada en un basurero con tapa.
    - Colocar la vajilla, cubiertos y otros utilizados por la persona, en un bañador con agua caliente y lavavajillas, lavar de forma habitual y enjuagar, colocar la vajilla en un recipiente que contenga hipoclorito de sodio al 0,5% (140 ml de hipoclorito al 3,6% para un litro o 200 ml de hipoclorito al 2,6% para un litro, que son las concentraciones del producto que se vende para uso doméstico). Dejar 3 minutos en remojo la vajilla, y enjuagar con abundante agua, dejar secar y guardar por separado. Limpiar el área y enseres empleados para el lavado de vajilla.
    - En caso de no poder realizar una adecuada limpieza y lavado de la vajilla, podría emplearse vajilla desechable, que será eliminada en una bolsa de basura y colocada en basurero con tapa.

4. Referencias

1 Academia Española de Nutrición y Dietética. (2020). Recomendaciones de alimentación y nutrición para la población española ante la crisis sanitaria del COVID-19. Madrid: RED NubE.

2 Apellidos, n. s. (Año). *Título del libro.* Nombre de la ciudad: Nombre del editor.

3 European Food Safety Authority. (2020). *ec.europa.eu*. Obtenido de https://ec.europa.eu/food/ safety/labelling_nutrition/claims/register/public/)

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

5 NUTRIS EN CUARENTENA COVID-19 MÉXICO . (Abril, 2020). Atención y Recomendaciones en Alimentación y Nutrición, México, COVID-19. México: Conexión.

6 OMS. (12 de Julio de 2020). *#SANOS EN CASA: Alimentación Saludable.* Obtenido de https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---healthy-diet

7 UAN: Unidad de Alimentación y Nutrición. (2013). *Bases Técnicas de las Guías Alimentarias para la Población Boliviana.* La Paz: Ministerio de Salud.