



Opinión

Recomendaciones alimentarias y nutricionales para la buena salud durante el COVID-19

Food and nutritional recommendations for good health during the epidemic COVID-19

Diana Méndez Oyuela¹, Paula Padilla, Stephany Lanza

Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Tecnológica Centroamericana, (UNITEC), Tegucigalpa, Honduras

El brote del virus SARS-CoV-2 que produce COVID-19 surgió en Wuhan (China) en diciembre de 2019, hasta convertirse en la pandemia que afecta a todo el mundo. En Honduras la enfermedad avanza en el contexto de un sistema de salud deficiente, inequidad en repartición de recursos disponibles, falta de tecnología avanzada e inseguridad alimentaria y nutricional. En este documento abordamos el tema de la seguridad alimentaria y nutricional presentando diferentes recomendaciones para una alimentación saludable frente al COVID-19 adaptadas a la población hondureña. Consideramos como base las guías del Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP, 2020) y la Academia Española de Nutrición y Dietética con el Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas.

Se debe seguir recomendaciones nutricionales generales durante esta época de la pandemia (Harvard, 2020). Es aconsejable llevar un estilo de vida saludable para la prevención de enfermedades, una alimentación variada, saludable y equilibrada junto con actividad física diaria y una correcta hidratación. Una alimentación saludable consiste en consumir alimentos de todos los grupos para obtener todos los nutrientes necesarios para fortalecer el sistema inmunológico y preservar la salud en general.

Las principales fuentes de vitaminas y minerales, fundamentales para el fortalecimiento del sistema inmune, son las frutas y verduras (Academia Española de Nutrición, 2020). Se recomienda consumir al menos 3 raciones de frutas al día y 2 de verduras, prefiriendo aquellas de temporada por la disponibilidad y acceso a las mismas. Si se presenta algún malestar que afecte la deglución o falta de apetito se recomienda prepararlos en caldos, pures o cremas

para facilitar su consumo. Otro grupo importante en la alimentación son los cereales (avena en hojuelas, frijol, lentejas, garbanzos, papa, camote, tortilla, maíz, pan, pasta y arroz). Éstas brindan energía y se pueden preservar por más tiempo sin necesidad de refrigeración. Es preferible consumir los cereales integrales y legumbres cocidas o guisadas, tratando de acompañar estos alimentos con verduras.

La leche y sus derivados son excelentes fuentes de proteína y calcio. Se recomienda que de preferencia sean bajos en grasas, evitando consumir las variedades artificiales que contienen un alto contenido de azúcar. Como fuente de proteína, se recomienda consumir carnes blancas de dos a tres veces por semana, carnes rojas o de cerdo máximo una vez por semana, pescados al menos una vez por semana y huevos tres a cuatro veces a la semana. Es mejor evitar el consumo de embutidos y carnes grasas de cualquier animal. Es importante elegir preparaciones saludables al momento de cocinar los alimentos (a la plancha, al vapor, asados, al horno o guisados), utilizando aceites vegetales en lugar de manteca o margarina.

El consumo de alimentos precocinados y comida rápida no están recomendados en una alimentación saludable debido a su elevado contenido en grasas y/o azúcares. Además, que en períodos de aislamiento o cuarentena domiciliaria no se recomiendan ya que aumentan el riesgo de padecer sobrepeso u obesidad y enfermedades crónicas. Las bebidas alcohólicas tampoco aportan ningún beneficio en un patrón de alimentación saludable. En el caso de consumirlo no sobrepasar las dos copas o dos vasos al día, en hombres y no más de una en mujeres. Para los momentos de ansiedad, lo ideal es ocuparse en otras actividades, si hay

¹ Autor correspondiente: diana.mendez@unitec.edu.hn, Universidad Tecnológica Centroamericana, (UNITEC), Campus Tegucigalpa, Honduras

Disponible en <https://doi.org/10.5377/innovare.v9i1.9642>

© 2020 Autores y UNITEC. Este es un artículo de acceso abierto bajo la licencia <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0>.

necesidad de merienda, preferir las frutas, verduras o galletas simples en lugar de alimentos altos en grasa o azúcares (OMS, 2020).

La hidratación es fundamental durante este tiempo, en general, se recomienda consumir un mínimo ocho vasos (dos litros) de líquido al día, prefiriendo el consumo de agua, incluso aunque no se tenga la sensación de sed. Si no se tiene acceso a agua potable, se puede hervir el agua y dejar la ebullición durante uno a tres minutos o utilizar una gota de cloro por cada litro de agua. Una forma de aumentar el consumo de agua es realizando actividad física, la cual ayudará a disminuir el sedentarismo aumentado por el confinamiento en el hogar. Los niños y adolescentes deben realizar actividad física al menos 60 minutos y adultos al menos 30 minutos diarios. Dejar que los niños menores de 5 años jueguen libremente. Evitar estar acostado o sentado durante periodos prolongados y ponerse de pie y estar activos cada dos horas.

Sobre la seguridad, compra y preservación de los alimentos

La principal recomendación es el lavado de manos, especialmente al realizar las siguientes actividades: antes de preparar y consumir los alimentos, después de manipular alimentos y retirarlos de su paquete, en caso de comprar alimentos preparados. También el lavado con agua y jabón de los alimentos comprados antes de almacenarlo. No existen pruebas de que el COVID-19 se transfiera por alimentos, pero sí puede permanecer vivo en superficies, por eso es importante su adecuada desinfección para que sean inocuos.

Para no salirse del presupuesto y realizar una compra responsable, es recomendable realizar un inventario de los productos con que se cuentan en casa y planificar un menú semanal o de dos semanas, incluyendo alimentos de todos los grupos, para compras mayores revisar el Cuadro 1. Si el presupuesto es bajo, planificar recetas que no incluyan más de tres ingredientes. Los caldos y sopas son buena opción, además que pueden ser congelados y durar dos a tres meses. Al realizar las compras, es mejor que la persona encargada de la compra familia sea la misma siempre y empaque sus propios productos para disminuir el contacto con otras personas y al llegar a casa desinfectar todos los alimentos comprados, así como procurar su higiene personal. Se debe recibir los alimentos afuera de la casa, teniendo el mínimo contacto con el repartidor. Al recibir la comida, transferirla de su empaque original a un plato, desechar el empaque y lavarse las manos cuidadosamente con agua y jabón.

Nutrición en varios ciclos de la vida

La leche materna es el mejor alimento para la nutrición y salud de los bebés. Los bebés de madres con sospecha o confirmación de COVID-19 deberían darle lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida.

Se recomienda la lactancia materna ya que contiene todos los nutrientes y agua necesarios y es un factor protector que ayuda a la transferencia directa de anticuerpos para prevenir infecciones (FAO, 2013). Si la madre presenta síntomas respiratorios, tener cuidado en la higiene de las manos antes y después del contacto con su niño/a; utilizar mascarilla y consultar inmediatamente al médico o centro de salud más cercano. En el caso de extraerse leche, lavarse las manos antes de tocar el extractor y los demás utensilios. Después, desinfectar bien todo lo utilizado con un adecuado lavado.

Cuadro 1

Preservación prolongada de algunos alimentos

Alimentos	Refrigerador (-4°C)	Congelador (-17°C)
Cereales y legumbres crudos	No refrigerar	No congelar
Huevos frescos con cáscara	3 a 5 semanas	
Claras y yemas de huevo	2 a 4 días	1 año
Comidas preparadas (guisos/ cocidos/sopas congeladas)		3 a 4 meses
Carne cruda	1 a 2 días	6 meses
Pescados y mariscos crudos	1 a 3 días	4 meses
Vegetales y frutas	1 a 2 semanas	8 meses
Leche líquida pasteurizada	2 semanas	
Productos lácteos	1 semana	

Fuente: Adaptación de la tabla de almacenamiento en refrigeración y congelador de la FDA, 2020 por el INCAP.

Los niños pequeños y escolares deben consumir alimentos variados y balanceados nutricionalmente. Se debe preferir el consumo de frutas y verduras en lugar de alimentos ultra procesados dirigidos a niños (cereales de desayuno azucarados, galletas, snacks, leches saborizadas). Brindar hidratación con agua segura o jugos naturales sin endulzar; fomentar actividad física diaria y limitar las horas de televisión y toda actividad sedentaria.

Las mujeres embarazadas deben consumir una alimentación con todos los grupos de alimentos en las porciones adecuadas. Para lograr una ganancia de peso adecuada se deben consumir alimentos nutritivos y seguir las medidas de higiene. Ellas deben recibir suplementación de hierro y ácido fólico, mantenerse hidratada consumiendo suficiente agua y jugos naturales sin endulzar y en caso de presentar fiebre o síntomas respiratorios deben consultar inmediatamente a un médico.

Los adultos de la tercera edad son de las poblaciones con mayor riesgo por lo que se recomienda no salir del hogar para comprar alimentos y así evitar riesgo de contagio. Si vive solo/a, solicitar a otra persona que le ayude con las compras, siempre tomando las medidas higiénicas y de distanciamiento. Tener especial cuidado en la preparación higiénica de alimentos y manejo de utensilios, lavar todo con agua y jabón.

La pérdida de apetito es muy común a esta edad. Se recomienda consumir alimentos saludables en pequeñas

porciones y con mayor frecuencia, al igual que alimentos de consistencia suave y espesa si presenta problemas de masticación. Se debe priorizar el consumo de frutas para el aporte de vitaminas, evitar el consumo de bebidas azucaradas y productos ultra procesados altos en azúcar, sal, grasas y calorías. Es importante mantenerse hidratados, aunque no exista sensación de sed. Si presenta fiebre o síntomas respiratorios consultar inmediatamente a un médico.

No existe ningún alimento que pueda prevenir el COVID-19, pero en tiempos de confinamiento se recomienda tener una nutrición sana y equilibrada, una hidratación adecuada y actividad física regular. El aislamiento puede generar ansiedad, sedentarismo y aumento del consumo de más calorías de las necesarias, por lo que se debe evitar aquella mala alimentación que aumenta los riesgos de complicaciones si se llega a presentar COVID-19. Es indispensable seguir siempre las recomendaciones de higiene desde la compra de los alimentos hasta su preparación y consumo.

Contribuciones de los Autores

Todos los autores participaron en la revisión de la literatura incluida y redactaron el manuscrito.

Conflictos de Interés

Las autoras declaran no tener ningún conflicto de interés.

Referencias Bibliográficas

- Academia Española de Nutrición y Dietética y del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas. (2020). *Recomendaciones de Alimentación y Nutrición para la población española ante la crisis sanitaria del COVID-19*. Disponible en: <https://academianutricionydietetica.org/NOTICIAS/alimentacioncoronavirus.pdf>
- Harvard T.H. Chan School of Public Health. (2020). *Seguridad de los alimentos, nutrición y bienestar durante COVID-19*. Disponible en: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/2020/03/27/seguridad-de-los-alimentos-nutricion-y-bienestar-durante-covid-19/>
- Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá [INCAP]. (2020). *Recomendaciones para alimentación saludable durante COVID-19*. Disponible en: <http://www.incap.int/index.php/es/listado-de-documentos/publicaciones-incap/covid-19/473-recomendaciones-para-la-alimentacion-saludable-durante-covid-19/file>
- Organización de las Naciones para la Alimentación y la Agricultura [FAO], Visión Mundial, Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud [OPS/OMS]. 2013. *Guía Alimentaria para Honduras*. Disponible en: <http://www.bvs.hn/Honduras/pdf/GUIASALIMENTARIAS.pdf>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2020). *Preguntas y respuestas sobre el coronavirus (COVID-19)*. Disponible en: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>