

Guía Nutricional

#QuédateEnCasa

Consejos de nutrición y estilo de vida en cuarentena durante emergencia sanitaria por COVID-19



Créditos

Autores¹:

Lic. Josseline Andrade Nieto, M.Sc.
Ing. Diana Carvajal-Aldaz, M.Sc., Ph.D
Lic. Gabriela Carvajal Saglimbeni, M.Sc.
Ing. Juan Manuel Cevallos Cevallos, M.Sc., Ph.D
Lic. María Gabriela Cucalón Ramírez, M.Sc.
Lic. Sara Flores Madrid.
Ing. Valeria Guzmán Jara, M.Sc.
Q.F. Andrea Orellana Manzano, M.Sc., Ph.D
Lic. Alfonso Silva Ochoa, M.Sc.
Lic. Luz Valencia Erazo, M.Sc.

¹: Los nombres se enlistan en orden alfabético.

Afiliación:

Facultad Ciencias de la Vida, FCV,
Escuela Superior Politécnica del Litoral, ESPOL,
Campus Gustavo Galindo km. 30.5 vía Perimetral,
Guayaquil, Ecuador.

Diseño gráfico:

Ing. Julio Valero Mejía

Contenido

Alimentación en periodo de confinamiento.....	3
Lo que debes saber sobre los alimentos y COVID-19.....	5
Lista de compras en tiempo de crisis.....	10
Recetas.....	12
Consejos para gestantes sobre COVID-19.....	17
Lactancia materna y COVID-19.....	20
Cuidado de niños durante la cuarentena.....	24
Cuidado de adultos mayores durante la Cuarentena.....	26
Fármacos y el daño de la automedicación en tiempos de COVID-19.....	29

Alimentación en periodo de confinamiento

La evidencia demuestra que la alimentación no es una medida de prevención del contagio y tratamiento del COVID-19, así como tampoco existen tratamientos alternativos (infusiones naturistas, preparados basados en plantas, etc.). Las mejores medidas de prevención que tenemos disponibles por el momento son: el lavado de manos con jabón, el uso correcto de mascarillas y el distanciamiento social.

No obstante un estado nutricional óptimo basado en una alimentación y estilo de vida saludable, puede mejorar el pronóstico de la enfermedad. Gracias a que estamos más tiempo en nuestros hogares, podemos tomar mejores decisiones al momento de comer, buscando que nuestra alimentación sea nutritiva, diversa y suficiente de manera que le proporcione capacidades al sistema inmunológico para enfrentar mejor las infecciones.



A continuación, se brindan **10 recomendaciones** que se pueden seguir para tener un estilo de vida saludable durante el periodo de cuarentena:

1. Planificar la comida que se va a preparar en la semana, permitirá hacer una lista de compras optimizando el tiempo y los recursos, para lograr una dieta más balanceada y evitar compras innecesarias.
2. Aumentar el consumo de vegetales y leguminosas (frejoles, garbanzos, lentejas, chochos) debido a su contenido en fibra dietética, vitaminas y minerales.
3. Consumir diariamente al menos 5 raciones de frutas y vegetales, de diferentes colores, en lo posible frescas, locales y de temporada. Los vegetales pueden consumirse crudos y cocidos poco tiempo al vapor, las frutas de preferencia enteras. Ciertas frutas y vegetales se pueden trocear y congelar, para almacenarse por largo tiempo.
4. Limitar el consumo de productos ultra procesados, debido a su escaso valor nutricional y alto contenido en sal, grasas, azúcares y aditivos. El consumo sostenido de estos productos afectará nuestra salud a largo plazo.
5. Para la preparación de los alimentos, preferir métodos de cocción saludables como horneado, salteado, hervido, al vapor y asado en lugar de frito.
6. Limitar el consumo de embutidos y preferir carnes magras como pollo, huevos, pescados o mariscos
7. Mantenerse hidratado, prefiriendo el consumo de agua, aproximadamente 2 litros al día (8-10 vasos). Disminuya el consumo de bebidas azucaradas.
8. Dedique un tiempo al día para realizar actividad física, si tiene niños en casa, involúcrelos. Si realiza teletrabajo, tome varias pausas al día, para realizar pausas activas.
9. Mantener la lactancia materna exclusiva en niños menores de seis meses y en niños mayores de seis meses mantenerla acompañada con una alimentación saludable.
10. Las mujeres embarazadas deben seguir suplementándose con ácido fólico 400ug/día y hierro 60 mg/día.

Lo que debes saber sobre los alimentos y COVID-19

Actualmente, no existe evidencia científica que asocie la transmisión del virus SARS-CoV-2 a través de los alimentos. El mayor riesgo está en el contacto con personas portadoras del virus, por lo que la higiene personal (especialmente el lavado de manos) sigue siendo clave para evitar que ingresemos el virus a ojos, nariz y boca.

1. Cuidados cuando visitamos el supermercado

Debido a que el ir de compras representa una actividad que puede requerir manipulación de superficies hay que mantener una higiene adecuada de manos antes, durante y después de realizar compras y manipular los alimentos:

Si realiza las compras en el supermercado:

- Limpiar y desinfectar el carrito de compras con alcohol gel al 70 %.
- Mantener al menos 2 metros de distancia con las personas alrededor.
- Evitar tocar superficies con las manos y luego tocar ojos, nariz y boca.
- Cubrir las manos con una funda al tomar las frutas y verduras.
- Evitar manipular los alimentos que no comprará.
- Llevar sus propias fundas de ser posible.
- Al salir del supermercado lavarse las manos minuciosamente con agua y jabón por al menos 20 segundos o en su defecto utilizar alcohol (líquido o gel) al 70 %.

Al llegar a la casa debe lavarse las manos y otras zonas expuestas como brazos y cara con agua y jabón. Por una mayor precaución, limpiar con un papel toalla desechable el empaque (latas, fundas, cartones) y luego desinfectar sin que el desinfectante entre en contacto con los alimentos. Para la eliminación del virus SARS-CoV-2 se conoce que el alcohol al 70 % o el cloro al 0,1% son efectivos, pero un mal uso de estos desinfectantes puede ser altamente tóxico para los seres humanos.

2. Recomendaciones efectivas de limpieza.

- Comprar los alimentos en lugares que mantengan las normas de limpieza e higiene y que respeten la cadena de frío de los alimentos que lo requieran. Siempre comprar alimentos que tengan registro sanitario
- Los utensilios de cocina (cuchillos, tablas de picar) deben ser lavados al cambiar su uso entre productos crudos y cocidos, así como, entre vegetales-frutas y carnes.
- Las superficies del hogar (**no los alimentos**) se pueden limpiar con una solución de 0.1% de cloro (hipoclorito de sodio). **NO SE DEBE USAR EL CLORO PURO** porque puede ser muy nocivo. Es importante conocer la concentración del cloro que se compra en el hogar. La mayoría del cloro líquido que se vende en los supermercados está al 5%, por lo que se debe diluir antes de usar. Para obtener una solución del 0.1% a partir del cloro comercial al 5% simplemente añada 5 cucharadas (cucharas de mesa) en 1 galón de agua. Al preparar usar guantes y hacerlo en un lugar bien ventilado. Esta solución puede usarse para desinfectar cualquier superficie del hogar, incluso los empaques que traemos del exterior (latas, fundas, cartones), pero nunca debe entrar en contacto directo con los alimentos que consumimos ya que puede ser tóxico. Esta solución debe prepararse no más de 24 horas antes de su uso porque pierde efectividad.
- Nunca se deben mezclar químicos, porque pueden perjudicar la salud. Mezclas potencialmente tóxicas son el cloro y vinagre, agua oxigenada y vinagre, cloro y amoníaco, etc.
- Si deseas usar un desinfectante existen en el mercado productos que usualmente se utilizan para desinfectar frutas y verduras como proceso rutinario de lavado. Estos productos son de grado alimenticio, es decir que su uso sobre alimentos ha sido aprobado. Es importante leer las instrucciones de su uso para utilizar la concentración y tiempo recomendado. Cabe mencionarse, que al momento no existen estudios científicos que demuestren que estos productos inactivan al SARS-CoV-2, sin embargo, si es una práctica común en su limpieza, pueden continuar haciéndolo.



- Para alimentos que no requieren cocción (frutas y verduras) el uso de vinagre no ha sido probado contra el virus SARS-CoV-2.
- Si está al cuidado de alguien infectado con COVID-19 utilice menaje exclusivo para esta persona.

3. Limpieza apropiada de frutas y verduras

Para la limpieza de las frutas y verduras basta con lavarlas con agua potable que corra libremente por 20 segundos, sin usar bandejas o lavacaras donde se estanque el agua, ya que esto elimina del 90 % al 99 % de suciedad sobre la superficie.

El lavado debe hacerse solo a frutas y verduras, no así a las carnes y mariscos, ya que la cocción elimina fácilmente los microorganismos. Lavar carnes y pollos crudos puede generar problemas de contaminación cruzada con otros microorganismos como la *Salmonella*, lo cual debe evitarse más aún ahora que los sistemas de salud en el mundo están colapsando.

Los alimentos **NO** deben ser lavados con cloro, detergentes de platos o jabón de manos, ni ser restregadas con superficies abrasivas. Estas sustancias químicas pueden ser absorbidas debido a la superficie porosa de estos alimentos y está comprobado que causa problemas como diarrea, dolor abdominal, mareo y vómito además de la posibilidad de generar otras complicaciones a largo plazo como cáncer.



4. Tratamientos apropiado de cárnicos.

NO LAVAR alimentos proteicos crudos como carnes, pollos, mariscos, etc. Al estar crudos pueden contener alta cantidad de microorganismos como la *Salmonella* que se pueden esparcir a otros alimentos o superficies si no se tienen los cuidados respectivos. La cocción elimina fácilmente el virus SARS-CoV-2 en este tipo de alimentos.

Las carnes no deben ser sometidas a ningún proceso de lavado, de hecho, este paso de limpieza provocaría la expansión hacia una contaminación de otras superficies y utensilios. Basta con cocinar a las temperaturas requeridas por cada alimento, de acuerdo a la siguiente tabla.

Alimentos	Temperatura Interna (°C)
Carnes de res y cerdo	63
Carne molida	71
Aves de corral	74
Huevos	Cocinar hasta que yema y clara estén firmes (5-7 min.)
Platos con huevo	71
Pez	63
Camarones, Langostas, Cangrejo	Carne perlada y opaca
Almejas, Ostras y Mejillones	Conchas abiertas durante la cocción
Sobras y Guisos	74

Fuentes: FDA y CDC



5. Preparación de alimentos

Al preparar los alimentos simplemente deberás seguir estos cuatro pasos básicos:

- **LIMPIAR.** Con frecuencia lávate las manos minuciosamente con agua y jabón al menos por 20 segundos antes durante y después de la manipulación de los alimentos. Limpiar las superficies que estén en contacto con los alimentos de preferencia con toallas de papel y evita el uso de trapos de tela. Si usas trapos de tela lávalos frecuentemente con agua caliente, ya que por su naturaleza pueden acumular residuos y permitir el crecimiento bacteriano.
- **SEPARAR** los alimentos crudos de los cocidos para evitar contaminación cruzada.
- **COCINAR** cada alimento según la temperatura adecuada y evitar comer alimentos como huevos o carnes crudos.
- **REFRIGERAR** los alimentos que no se consuman de forma inmediata.



Listas de Compras en Tiempo de Crisis

LISTA DE COMPRAS EN TIEMPOS DE CRISIS							
	✓	CANTIDAD	PRODUCTOS	MARCA	✓	CANTIDAD	PRODUCTOS
NIVELES DE PRIORIDAD	ALTA	_____	Pollo (_____)	_____	_____	_____	Huevos
		_____	Cerdo (_____)	_____	_____	_____	Papa
		_____	Pescado (_____)	_____	_____	_____	Tomate
		_____	Atún en lata	_____	_____	_____	Pimiento
		_____	Sardinas en lata	_____	_____	_____	Cebolla colorada
		_____	Queso (_____)	_____	_____	_____	Cebolla perla
		_____	Arroz	_____	_____	_____	Ajo
		_____	Lenteja	_____	_____	_____	Culantro
		_____	Frejoles	_____	_____	_____	Perejil
		_____	Verde/Maduro	_____	_____	_____	Manzanas
		_____	Avena	_____	_____	_____	Guineo
		_____	Yogurt (_____)	_____	_____	_____	Limones
		_____	_____	_____	_____	_____	Frutillas
		_____	_____	_____	_____	_____	_____
		_____	_____	_____	_____	_____	_____
MEDIA	_____	_____	Leche (_____)	_____	_____	_____	Garbanzos
	_____	_____	Pan (_____)	_____	_____	_____	Zanahoria
	_____	_____	Harina	_____	_____	_____	Brócoli
	_____	_____	Fideos (_____)	_____	_____	_____	Coliflor
	_____	_____	Quinoa	_____	_____	_____	Aguacate
	_____	_____	Aceite (_____)	_____	_____	_____	Rábano
	_____	_____	Aceite de oliva	_____	_____	_____	Uvas
	_____	_____	Res (_____)	_____	_____	_____	Jengibre
	_____	_____	Vegetales mixtos congelados	_____	_____	_____	Sal yodada
	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
BAJA	_____	_____	Galletas de sal/dulce	_____	_____	_____	Azúcar
	_____	_____	Mantequilla	_____	_____	_____	Comino
	_____	_____	Café (_____)	_____	_____	_____	Pimienta
	_____	_____	Cocoa (_____)	_____	_____	_____	Embutido (_____)
	_____	_____	Té (_____)	_____	_____	_____	_____

¿Cómo usar la lista de compras?

Los alimentos en la lista de compras están organizados por niveles de prioridad, tomando en cuenta los siguientes parámetros:



Los alimentos en este nivel están seleccionados por ser los de mayor consumo y/o versatilidad, que tienen mayor y mejor aporte nutricional, y/o por su menor grado de perecibilidad (frutas)



Los alimentos en este nivel tienen un buen aporte nutricional (de igual forma que el grupo anterior), pero su consumo y/o versatilidad es un poco menor al grupo anterior, y/o son más perecibles (frutas, vegetales).



En este nivel están los productos que ayudan a la preparación de los alimentos de los otros niveles. Además, hay productos que si bien su aporte no es necesario, podemos consumir pero con moderación.

Pasos para llenar la lista de compras:

- Marcar con un visto aquellos productos que necesita comprar.
- Detallar en los espacios vacíos la cantidad, especificación (cortes, presas, etc.) y marca.
- Agregar a la lista productos que no estén incluidos y le hagan falta.
- Al revés de la hoja puede anotar productos de otra naturaleza.

Recetas



Rinde: 4-6 porciones

Sugerencia:

Servir en la cena con ensalada criolla.

Fuente de:

Proteínas, carbohidratos, omega3, fósforo, hierro, B12, B6, B3.

Tarta de Sardinas

INGREDIENTES

1 lata de sardinas
1 Plátano verde
4 cucharadas de harina
2 Huevos
1 cucharada generosa de salsa de tomate
Sal al gusto
Opcional: pimiento en tirillas, cebolla perla, culantro o perejil.

RECETA

Frie el verde en rodajas (tipo chifle pero no muy fino) y reserva. Desmenuza las sardinas y batelas junto con todo el resto de ingredientes (incluyendo el pimiento y las hierbitas picadas, si dispone.). En una sartén con un poco de aceite y a fuego medio, coloca la mitad de la mezcla, luego ubica uniformemente las rodajas de verde, y cubre con el resto de mezcla. Deja cocinar tapado y a fuego lento, por unos 15 a 20 minutos. Una vez listo, agrega encima un poco de queso (opcional) y deja derretir. Sirve decorando con las rodajas de verde y queso que le sobre.

Canoa de Maduro y Atún

INGREDIENTES

2 latas de atún
Cebolla (colorada o perla)
1 Pimiento pequeño
1 Tomate
Culantro al gusto
2 cucharadas de mayonesa
1 aguacate
4 Plátanos maduros

RECETA

Escurre los atunes, y reservar los lomitos. Pica en cubitos la cebolla, el tomate, el pimiento. Repica el culantro. Procesa $\frac{1}{2}$ aguacate con la mayonesa. Mezcla el atún con los vegetales picados y la mayonesa de aguacate. Reserva. Pela y asa (de preferencia) o frie los maduros. Deja reposar un momento y con cuidado rajarlos verticalmente en forma de canoa. Rellena los maduros con la mezcla de atún elaborada anteriormente. Sirve decorando con rebanadas delgadas de la otra mitad de aguacate y culantro o perejil picado.



Rinde: 4 porciones

Sugerencia: Servir en la cena acompañado de ensalada .

Fuente de:

Proteínas, carbohidratos, omega3, vitaminas B9, B12, A, D, K; fósforo.



Rinde: 4 porciones

Sugerencia: Servir como cena, acompañado de ensalada.

Fuente de:
Carbohidratos, proteína, fibra, potasio, vitamina A y C.

Patacón-Burguesa

INGREDIENTES (POR PERSONA)

1 Plátano verde grueso.

Aceite

Proteína que disponga (hamburguesa de res/ cerdo/ pollo/ atún/ lenteja/ frejol, etc.)

Vegetales frescos: Lechuga, Rodajas de tomate, aros de cebolla perla, Cualquier otro que tenga y desee

Queso (opcional)

RECETA

Ten los vegetales lavados y cortados. Reserva. Pela y corta por la mitad el verde. Lleva a fritura profunda a fuego medio por unos minutos. Retira y parar sobre la parte plana de los trozos de verde y con una piedra de moler aplasta el verde para formar dos patacones grandes. Lleva los patacones otra vez a fritura profunda, pero esta vez a fuego bajo. Permite que los patacones se terminen de cocer por dentro. Mientras tanto asar su proteína, y reservar. Escurre los patacones. Con papel absorbente retira el exceso de aceite. Agrega una pizca de sal. Rellena los patacones con los vegetales y la proteína asada. Sirve acompañado de ensalada de su preferencia.



Rinde: 4 porciones

Sugerencia: Servir como acompañante en el almuerzo.

Fuente de:
Carbohidratos, fibra, proteínas, vitamina B9, manganeso, magnesio y fósforo

Moro de Quinoa y Lenteja

INGREDIENTES

1 ½ tazas de quinoa

½ taza de lenteja

1 Cebolla perla o blanca

Sal al gusto

Aceite

Culantro (opcional)

Queso (opcional)

RECETA

Remoja la quinoa de 6 a 8 horas, bota el agua de remojo, enjuaga y masajea bien para retirar antinutrientes, escurre y reserva. Remoja la lenteja por 30 minutos, bota el agua de remojo, enjuaga, escurre y reserva. Pica en cubitos la cebolla. En una olla refríe la cebolla, y una vez que se 'cristalice' (se haga como transparente) adiciona la quinoa y la lenteja. Refríe todo sin dejar de mover, con cuidado de que se queme. Agrega agua, hasta dos dedos por encima del nivel de la mezcla. Agrega con prudencia sal al gusto. Deja cocinar por 30 minutos. Ve agregando agua según la necesidad. Al final, deja evaporar toda el agua. Sirve decorando con culantro y queso.



Rinde: 6 porciones

Sugerencia: Servir en almuerzo con moro y ensalada de su preferencia.

Fuente de:
Proteínas, Omega3, vitaminas B12, A, D;
fósforo, potasio, magnesio, selenio.

Tortilla de Atún y Vegetales

INGREDIENTES

1 lata de atún
4 huevos
Vegetales que disponga
(ej.: cebolla, pimiento, tallo de apio, culantro o perejil, tomate, hongos frescos, etc.)
½ cucharadita de harina

RECETA

Escurre los atunes, y reservar los lomitos. Pica en cubitos todos los vegetales que dispongamos, excepto los hongos frescos, esos de preferencia en rebanadas, y las hierbitas repicadas. Bate los huevos. Añade la harina y mezcla bien. Mezcla los huevos, el atún y los vegetales. Engrasa ligeramente una sartén, calentar a fuego medio y agregar parte de la mezcla. Cocina con la sartén tapada. Una vez que los bordes se vean ligeramente dorados, voltea para cocer del otro lado. Repite con el resto de la mezcla y servir.

Snack de Garbanzos



Rinde: 10 porciones

Sugerencia: Lo puedes consumir como un snack entre comidas

Fuente de:
Proteínas, fibra, potasio, vitaminas del grupo B, A y C y minerales

INGREDIENTES

500 g de garbanzos cocidos
Finas hierbas al gusto: perejil o cilantro picado, orégano, ajo picado
1 pizca de sal
Aceite de oliva

RECETA

Remoja y limpiar el garbanzo una noche antes de la preparación. En una cacerola coce los garbanzos en abundante agua y deja reposar. Precaliente el horno a 180 grados centígrados. En una lata de hornear coloca los garbanzos cocidos y espolvorea las finas hierbas, sal y aceite de oliva hasta dorar. Retíalos del horno y servir.



Rinde: 8 porciones

Sugerencia: Para acompañar con ensalada, pan estilo hamburguesa o pure.

Fuente de:
Proteínas, fibra, hierro y vitamina C

Hamburguesas de Lenteja

INGREDIENTES

2 tazas de lentejas cocidas
Una pizca de sal
Vegetales variados (cebolla, ajo, pimiento, zanahoria), picados en cubitos.
Especias (Comino, cilantro y pimienta al gusto)
Aceite de oliva o girasol

RECETA

Tritura las lentejas cocinadas, con la ayuda de una licuadora, hasta tener una masa homogénea y añade una pizca de sal. Calienta una sartén y agrega todos los vegetales picados en cubitos, sofreír a fuego medio hasta dorar. Añade las lentejas a la sartén y mezcla, calienta al menos un minuto. Retira del fuego y colocar la masa en un bowl. Humedece las manos con agua limpia, toma la masa y moldea en forma de hamburguesa. Deja reposar una noche o un par de horas en el refrigerador para que se mantenga la textura. Coloca un chorrito de aceite en la sartén, calienta y fríe.



Rinde: 4 porcionest

Sugerencia: Para acompañar con una de ensalada de aguacate o ensalda citrica.

Fuente de:
Proteínas, energía, acidos grasos.

Tallarín de Atún

INGREDIENTES

1 Cebolla paiteña picada en cubitos
2 tomates riñón picados en cubitos
1 lata de Atún
1/4 de taza de cilantro
2 cucharaditas de ajo picado
1 pisca de sal
200 g. de fideo tallarín

RECETA

En una cacerola cocina el fideo tallarín, retíralo del agua y reserva. En una sartén a llama baja colocar la cebolla, tomates, ajo y la pisca de sal, hasta cocer y dorar. Agrega los lomitos de atún y a la mezcla. Servir el tallarín y verter la salsa sobre la pasta. Agrega el cilantro picado y servir.



Rinde: 1 porción

Sugerencia: Lo puedes consumir en el desayuno con una taza de leche o jugo.

Fuente de:
Proteínas, fibra, vitaminas y minerales.

Avena con Frutas

INGREDIENTES

¼ taza de hojuelas de avena
1 taza de agua
1 kiwi o ½ manzana o 1 guineo maduro cortadas en trocitos

RECETA

Lava y seca la fruta que hayas seleccionada. Corta la fruta en trozos pequeños. En una cacerola pequeña calienta el agua con la avena a fuego medio. Cocina revolviendo ocasionalmente hasta que hierva. Después de que alcance el hervor, reduce la intensidad a fuego bajo y revuelve constantemente la mezcla hasta que la avena espese. Sirve la avena caliente en un bowl, enfría al gusto y agrega los trocitos de fruta.

Galletas de Guineo y Avena

INGREDIENTES

1 taza de avena
3 guineos maduros
Opcional: trocitos de manzana o chispas de chocolate

RECETA

Pela y maja los guineos maduros. En un bowl mezcla la avena con las bananas trituradas. Calienta el horno a 180 grados centígrados. A la masa de avena y banana darle forma de galleta, al tamaño preferido y colócalos en una lata de hornear. Hornea 20 min, retira, enfría y serve.



Rinde: 6 porciones

Sugerencia: Lo puedes acompañar con una taza de leche o yogurt.

Fuente de:
Proteínas, enregia, potasio, fibra y antioxidantes

Consejos para gestantes sobre COVID-19

No existe evidencia científica que sugiera transmisión vertical (contagio intrauterino); el contagio es similar al de la gripe u otros virus respiratorios, es decir, a través de gotitas que salen de la nariz y de la boca al toser o estornudar. Es importante mantener las mismas recomendaciones de higiene del resto de la población.

Normas generales:

- Quedarse en casa y evitar el contacto con demás personas externas al domicilio.
- Evitar el contacto con personas enfermas o con algún síntoma.
- Mantener la distancia de seguridad de al menos 2 metros, si contacta con otras personas.
- Practicar el lavado de manos frecuente, cubrir la boca al toser y estornudar con el codo flexionado o con pañuelo desechable, evitando el contacto de las manos con ojos, nariz y boca.



Nutrición y estilo de vida

- La pauta nutricional para embarazadas se centra en el aporte de vitaminas A, D, E, C y vitaminas del complejo B, ácidos grasos poliinsaturados omega-3, selenio, zinc y hierro, provenientes de una dieta saludable, variada y equilibrada, caracterizada por el consumo de alimentos como frutas y verduras, leguminosas, pescados, cereales integrales y semillas; y limitando el consumo de grasas animales, azúcares añadidos, carnes rojas y procesadas.
- Incluya como fuentes saludables de proteínas a las leguminosas, carnes magras, pescados, huevos y semillas sin sal, de preferencia bien cocidos.
- Continuar con la ingesta de los suplementos en las dosis recomendadas por su profesional de salud, tales como ácido fólico, hierro, calcio y vitamina D. Tener en cuenta que tomar demasiado de un suplemento puede ser perjudicial.
- Mantener hidratación adecuada, prefiriendo el consumo de agua (8 a 10 vasos/día) como fuente hídrica principal, pudiendo incluir como alternativa caldos vegetales, infusiones, té o frutas.
- Evite el consumo de alcohol, tabaco, cafeína, alimentos sin cocer o sin pasteurizar, enlatados o ahumados.
- Realizar actividad física al menos 30 minutos/día. Puede incluir ejercicios como caminata en casa, bicicleta, natación, actividades acuáticas, ejercicio prenatal y ejercicios de resistencia ligeros o moderados, siempre y cuando su médico no lo haya contraindicado el ejercicio. Evitar deportes extremos o de contacto.
- Si presenta anomalías en su salud, consulte con su médico.



Atención durante el embarazo

- Mantener el contacto con su médico de confianza.
- Visitar solo en casos imprescindibles el centro médico de costumbre y máximo con un acompañante; en caso de no ser urgente la asistencia, evitar la visita presencial.
- Posponer las visitas rutinarias del embarazo, como análisis y ecografías, hasta finalizar el periodo de aislamiento, o 2 semanas después que su prueba PCR de COVID-19 proporcionó resultado de negativo; o en caso de haber estado aislada por presentar síntomas relacionados a la enfermedad.

En caso sospecha o confirmación COVID-19:

- Informar a su médico o contáctese con los grupos de atención sanitaria de su región.
- Aislarse en su domicilio, por al menos 14 días, teniendo en cuenta:
 - Alejarse del resto de las personas de la casa, en una habitación separada y utilizar un lavamanos diferente al resto de la familia, si es posible.
 - Utilizar mascarilla cuando esté en la misma habitación con demás integrantes de la familia.
 - Lavar frecuentemente las manos con agua y jabón.
 - Limpiar muy a menudo, principalmente utensilios u objetos que se tocan con mayor frecuencia tales como mostradores, cerraduras de las puertas, ordenadores, teléfonos y baños.

Lactancia materna y COVID-19

- Los niños amamantados adquieren inmunidad a una amplia variedad de virus y otros desafíos de salud frente a aquellos bebés alimentados con fórmula infantil. Compuestos inmunológicos como inmunoglobulinas, linfocitos, macrófagos, bacterias, HMOs, nucleótidos, enzimas, entre otros, hacen de la leche materna, un alimento vivo e insustituible con capacidad protectora ante virus, bacterias y parásitos
- Toda mujer puede amamantar a su bebé y sólo en ciertas situaciones especiales de salud se admite no hacerlo (HIV, galactosemia, deficiencia primaria de lactasa, entre otros). La infección por SARS-CoV-2 NO contraindica la lactancia.
- La evidencia científica actual alienta a practicar y continuar la lactancia materna ante sospecha y confirmación de COVID-19, que al igual que una enfermedad respiratoria su vía de contagio demostrada es por gotas respiratorias y no a través de la leche materna. En caso de sospecha o confirmación de COVID-19 de la madre, se recomienda que ésta haga uso de las medidas de bioseguridad.
- Hasta el momento no se ha detectado el virus en muestras de leche materna, ni en líquido amniótico en embarazadas.



Recomendaciones:

i. Aun ante la sospecha o confirmación de COVID-19, el bebé se beneficiará más continuando con la lactancia materna, que interrumpiéndola. La lactancia materna provee protección inmunológica al infante.

ii. Si la madre está con sospecha o confirmación por COVID-19, ésta deberá acogerse a las medidas de higiene dispuestas a continuación:

- Lavar las manos (incluyendo brazos) antes y después del contacto con el bebé.
- Usar mascarilla quirúrgica.
- Desinfectar rutinariamente las superficies con las que ha tenido contacto



Además de seguir las medidas de higiene, tomar en cuenta las siguientes pautas de acuerdo al sitio y modalidad de lactancia:

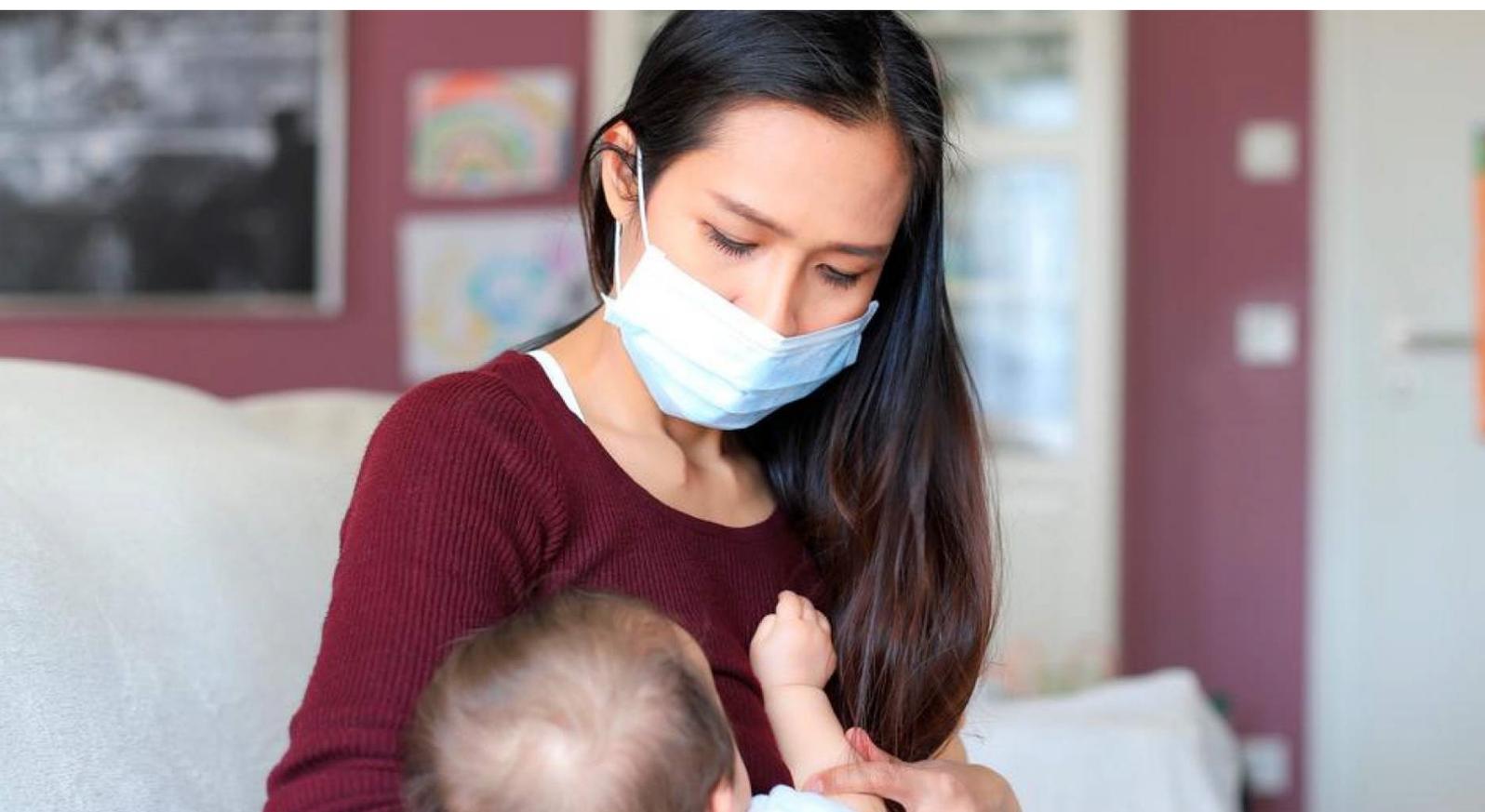
En casa si amamanta:

- Las madres y los recién nacidos deben permanecer juntos, practicar el contacto piel con piel y practicar alojamiento conjunto durante el día y la noche, especialmente inmediatamente después del nacimiento y durante el establecimiento de la lactancia; ya sea que se sospeche o se diagnostique COVID-19 en las madres o lactantes, manteniendo siempre las medidas de higiene, incluso durante el amamantamiento (OMS, 2020)

En casa si extrae leche:

- Si la extracción es manual o eléctrica, la madre deberá lavarse las manos y los pechos antes de la extracción y para manipular los instrumentos previamente higienizados.
- La administración, envasado y almacenamiento de leche materna, deberá realizarse siguiendo medidas de higiene adecuadas.

Considerar que los beneficios globales de la lactancia materna son mayores en el amamantamiento directo frente al suministro de leche extraída por biberón.



En el caso de complicaciones de salud de la madre (en casa u hospital)

- Es el derecho de la madre y la familia decidir amamantar.
- Deberan asegurarse las medidas de higiene, y motivarse en la medida de lo posible el suministro de leche materna por amamantamiento o extracción, bajo estas modalidades:

1. Alojamiento conjunto:

- Permanecer la madre y el bebé en la misma habitación sin ningún otro paciente, con el bebé en una cuna a 2 metros de la cama de la madre y con las precauciones de higiene para evitar el contagio.
- De ser posible, un adulto no infectado atenderá las necesidades del bebé acercándolo a la mamá cuando lo deba amamantar.

2. Separación temporal:

- En caso de que las condiciones de salud de la madre diagnosticada con COVID-19 impida cuidar al recién nacido o continuar amamantando directamente, se debe alentar y apoyar a las madres para que extraigan leche, evitando problemas de congestión mamaria y con el fin de que su bebé pueda ser alimentado de manera segura con leche materna, mientras se aplica medidas apropiadas de prevención y control de la infección. Si es posible proporcionar un extractor de leche exclusivo (MSP, 2020)
- Se puede justificar suspender la lactancia materna temporalmente, mientras la madre se encuentra en mejores condiciones para alimentar a su bebé.

Recomendaciones nutricionales para la mamá lactante:

- Se sugiere seguir las pautas de alimentación saludable para la población general.
- La mamá lactante sana, en sospecha, o con confirmación de COVID-19 estable, no tiene que seguir un plan de alimentación distinto por su condición.
- La mamá lactante puede gozar de una alimentación variada que incluya todos los grupos de alimentos.
- Tomar líquidos a tolerancia y elegir preferiblemente agua (alrededor de 8-10 vasos).
- No hay alimentos que promuevan el aumento de la producción de leche. La succión y extracción frecuente del pecho la aumentarán.
- Se contraindica la ingesta de alcohol, tabaco y demás drogas, en esta etapa.

Cuidado de niños durante la cuarentena

- Aproveche la oportunidad de estar en casa para mejorar su alimentación, ya que la familia juega un rol importante en el establecimiento de patrones saludables en los niños.
- Ofrecer variedad de frutas y vegetales a manera de snacks motivará a los niños a un mayor consumo de estos.
- Limitar el consumo de grasas, azúcar, sal y alimentos procesados.
- Evitar la provisión y consumo de snacks procesados en la familia (chips, pasteles, dulces, bebidas, entre otros).
- Mantener una hidratación adecuada, interrumpa sus actividades y ofrézcales agua (al menos 8 vasos/día)
- Incluir a los niños en la elección del menú del día y en su preparación.
- Compartir la hora de la comida como un tiempo ameno en familia, evitando distracciones y ambientes de tensión emocional.
- Mantener los horarios habituales de alimentación, descanso y actividades recreativas.
- Promover actividades recreativas en su rutina, ejercicios en familia o actividades lúdicas.



- Diferenciar los horarios o rutinas de un día entre semana con los fines de semana.
- Promover y demostrar la importancia de lavarse las manos y de mantener comportamientos de higiene positivos, como cubrirse la boca con la parte interna del codo al toser y estornudar. Puede usar gráficos demostrativos para asegurar su cumplimiento.
- Mantener una actitud positiva y tratar de no hablar de las preocupaciones frente a ellos.
- Escuchar las preocupaciones de los niños y responder a sus preguntas de manera apropiada para su edad; anímelos a expresar y comunicar sus emociones y sentimientos.



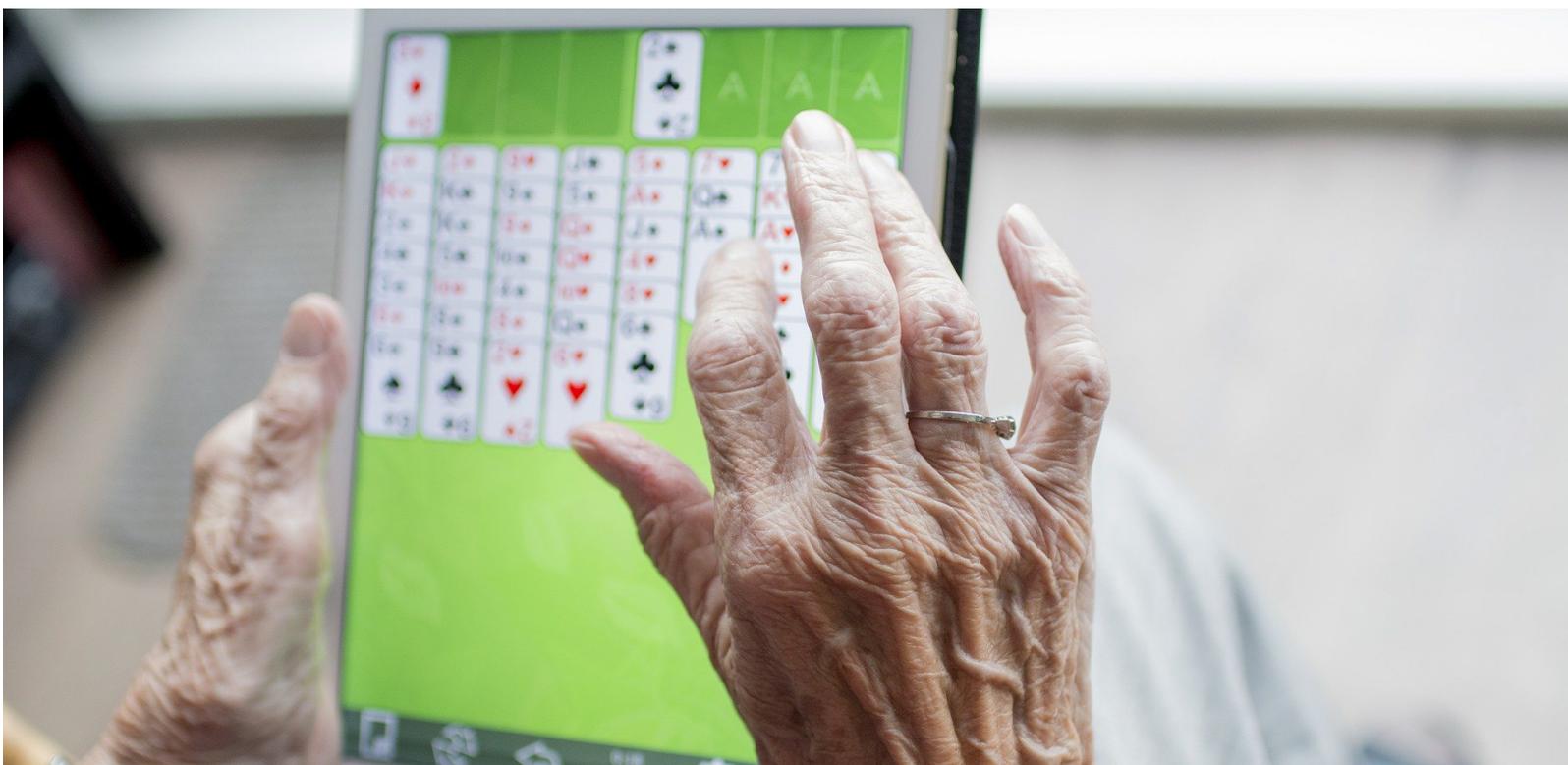
Cuidado de adultos mayores durante la cuarentena

Si están solos:

- Importante: Evitar salir de casa. Perder a un familiar o conocido cercano realizar las compras esenciales para su cuidado y alimentación. No exponerse.
- Consumir una adecuada cantidad de proteínas provenientes de alimentos de todo tipo como carnes, huevos, frejoles, lentejas, chochos, garbanzos, maní, nueces, almendras, quinoa y amaranto.
- Procesar los alimentos de textura dura que dificulten la masticación, convirtiéndolos en alimentos de textura suave, o cortarlos en trozos pequeños.
- Preferir preparaciones de fácil cocción y alto valor nutritivo:
- Las leguminosas como los frejoles, lentejas, garbanzos, habas, destacan por su excelente aporte en energía, proteína, fibra y minerales. Con ellos se pueden preparar guisos, ensaladas, moros, cremas.
- Consumir la mayor cantidad de frutas y verduras frescas al día, como postre o entre comidas. Si tiene problemas de masticación preferir las de textura suave como guineo, frutilla, papaya, kiwi, naranja, aguacate.
- Limitar el consumo de sal, azúcar, grasas y alimentos ultraprocesados (galletas, jugos, pasteles).



- Mantener buena hidratación, ofreciendo líquidos a lo largo del día, tomando agua como principal fuente hídrica (8 vasos aproximadamente).
- Evitar el tabaco, consumo de alcohol y el sedentarismo. Estos inadecuados hábitos de vida afectan el sistema inmune y las funciones de las células.
- Tratar de realizar actividad física por 30 minutos diarios o 150 minutos a la semana, con actividades cotidianas recreativas o de ocio que pueda tolerar: tareas domésticas, bailar, caminar por casa. La actividad física mejorará la capacidad funcional y evitará la depresión y el deterioro cognitivo. Es importante recordar que cualquier movimiento físico es mejor que no moverse.
- Disponer también momentos de descanso y entretenimiento. Disfrutar de actividades de preferencia como tejer, ver programas de televisión, armar un rompecabezas, juego de cartas, etc.
- Mantener contacto con familiares informando sobre el estado de salud a través de llamadas telefónicas, mensajes de texto o videollamadas.
- No automedicarse sin prescripción médica. En caso de estar bajo tratamiento farmacológico, continuar con la medicación en las dosis y horarios indicados por el médico.



Para familiares que tienen adultos mayores viviendo solos:

- Identificar un medio factible de contacto diario con familiares, de manera que puedan conocer sobre su estado de salud y necesidades del adulto mayor. Esto le permitirá al adulto mayor sentirse atendido y sobrellevar mejor el confinamiento.
- Disponer de un plan para provisionar regularmente de alimentos para un tiempo prudente, evitándole salir y exponerse.
- Elegir alimentos no perecibles saludables como leguminosas secas (frejoles, lentejas, garbanzos) y cereales (avena, arroz, quinoa, fideos).
- Los alimentos perecibles (carnes, lácteos, verduras y frutas) que sean provistos, deberán ajustarse en cantidad y por el tiempo en que volverán a ser provisionados. Evitar el sobreabastecimiento, considerando el consumo usual en el hogar para no desperdiciar.

Para familiares que conviven con adultos mayores:

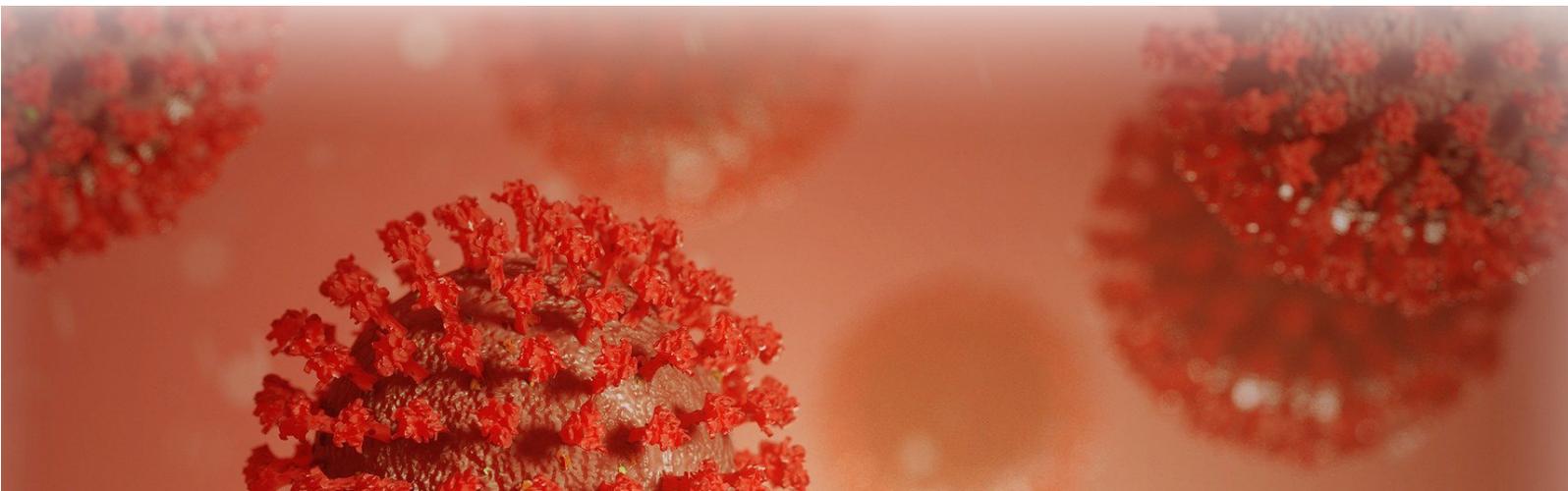
- Seguir las recomendaciones generales de alimentación saludable indicadas en la primera sección de esta guía.
- Adaptar la alimentación del adulto mayor, de manera que puedan gozar de una alimentación saludable y en un ambiente ameno.
- Gestionar las compras y salidas de casa, encargándolas a una persona fuera del rango de edad vulnerable.
- Hacerlos partícipes de actividades domésticas ajustadas a su condición física, por ejemplo: En la alimentación, decidir el menú, picar fruta, lavar y organizar los alimentos les hará tener mayor disposición a alimentarse.
- Realizar una actividad en el día en que puedan compartir como familia. Ver una película, relatar experiencias familiares, juegos lúdicos.



Fármacos y el daño de la automedicación en tiempos de COVID-19

Actualmente, hay un estallido de información referente a los fármacos y tratamientos para COVID-19. Es imperativo mencionar que actualmente no hay fármaco preventivo para este virus, sin embargo, se están desarrollando a nivel mundial estudios clínicos en la población afectada, para medir la efectividad de los tratamientos para SARS-CoV-2. A continuación se mencionan aspectos claves sobre COVID-19 y su tratamiento farmacológico:

- No automedicarse, ya que se ha demostrado que en algunos casos la automedicación conlleva a intoxicación, y falla renal, hepática o cardíaca en algunos pacientes.
- Los profesionales de la salud encargados de resolver problemas con los medicamentos en ausencia de los médicos, son los farmacéuticos, quienes ayudarán a identificar molestias y guiarán en cómo administrar un fármaco (de venta libre); sin embargo no podrán recetar, ya que es el médico el profesional de la salud encargado de proporcionar una prescripción.
- De acuerdo con las directrices establecidas por la OMS, se ha recomendado el consumo de paracetamol para mitigar la sintomatología del proceso viral. Sin embargo, el consumo inadecuado de este fármaco tiene sus riesgos, entre ellos, la intoxicación que ha provocado falla renal y problemas cardíacos, en algunos casos.



- Recientemente se ha determinado el uso de la cloroquina como tratamiento para los pacientes infectados por SARS-CoV-2. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), lista la cloroquina, hidroxiclороquina, remdesivir y lompinavir-ritonavir, como tratamientos en investigación.
- Dado que todos los tratamientos para COVID-19 mencionados anteriormente se encuentran en investigación por la Administración de Medicamentos y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés) y la OMS, su eficacia y seguridad no se han probado completamente. Además, todos los medicamentos señalados tienen posibles efectos adversos en los pacientes, por lo que se contraindica la automedicación y el empleo de todo tipo de fármaco sin supervisión médica.
- Se recomienda fuertemente que no se use la información científica referente a la pandemia, a modo de interpretación personal sin la supervisión del profesional o especialista pertinente.



espol

Facultad de
Ciencias de la Vida



@fcvespol



@fcvespol



@fcv.espol

www.fcv.espol.edu.ec