

GUÍA DE RECOMENDACIONES SOBRE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN PARA LA POBLACIÓN COSTARRICENSE ANTE LA SITUACIÓN DE EMERGENCIA POR COVID-19

*Un aporte de la Escuela de Nutrición de la UCR
40 años “Nutriendo Vidas” 1980-2020*

En el contexto actual que enfrenta la comunidad mundial y específicamente nuestro país, debido a la pandemia por COVID-19, la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica desea compartir una serie de recomendaciones sobre alimentación y la nutrición, con las familias costarricenses que en este momento enfrentan el cambio en las rutinas cotidianas provocado por la emergencia que vivimos.

1. Infórmese bien, actúe y busque ayuda oportunamente.

Recurra a fuentes de información confiables. La incertidumbre y la desinformación producen ansiedad y decisiones inadecuadas. En relación con alimentación y nutrición se dicen muchas cosas. Por eso, en este documento pretendemos la mejor orientación posible.

Si usted tiene sospechas o presenta algún síntoma relacionado con la enfermedad como pérdida del olfato o del gusto, tos seca, fiebre persistente, cansancio excesivo y/o problemas para respirar, acuda inmediatamente a un servicio de salud.

Si presenta síntomas de la enfermedad, debe abstenerse de preparar alimentos.

2. Fortalezca y mantenga la estabilidad de las defensas del cuerpo

Ningún alimento específico, suplemento o producto natural le impedirá contraer el COVID 19. Pero una alimentación saludable permite y apoya el funcionamiento normal del sistema de defensa del cuerpo, el cual actuará tanto para prevenir, como para eventualmente, enfrentar la enfermedad. Si ocurriera la infección, unas buenas defensas contribuyen a atenuar los síntomas de la enfermedad y a facilitar la recuperación de la persona. Por ello es muy importante mantener una



alimentación balanceada, variada y fresca: rica en vegetales, frutas, leguminosas, olores y condimentos naturales y suficiente agua.

Nuestras defensas también se ven favorecidas con un sistema digestivo que funcione bien. La fibra presente en vegetales, frutas, frijoles y cereales integrales, y los probióticos (bacterias beneficiosas para el organismo, que viven en el intestino, y que están en alimentos como el yogurt, y la leche agria), contribuyen al buen funcionamiento del sistema digestivo. Los probióticos también benefician al sistema respiratorio.

3. Mantenga hábitos de vida saludable.

Tome un poco de sol en horas adecuadas para estimular la vitamina D, que fortalece las defensas y el sistema respiratorio.

Realice actividad física, al menos 30 minutos cada día. La actividad física es indispensable para estar saludable física y mentalmente, y mejora las defensas. Respetando el distanciamiento social, busque opciones para mantenerse activo en casa, involucrando a todos los miembros de la familia.

Duerma las horas recomendadas (7-8 horas). El sueño es un factor protector del sistema de defensa del cuerpo y de la salud mental y general.

4. Mantenga hábitos de alimentación saludables

Procure que su alimentación sea siempre balanceada. Incluya alimentos de todos los grupos en el desayuno, el almuerzo y la cena, de acuerdo con sus preferencias y necesidades particulares.

Evite los productos alimenticios con contenidos elevados de harinas refinadas, azúcares, sal, grasas y aditivos.

No es suficiente con aumentar el consumo de los alimentos saludables. También se debe reducir el consumo de productos alimenticios con elevado contenido de harinas refinadas, azúcar, sal, grasas y aditivos, tales como: golosinas, chocolates, bocadillos dulces o salados, productos fritos o ricos en grasas, salsas, bebidas gaseosas y jugos o frescos de caja elevados en azúcar o artificiales, galletas rellenas y productos de paquete. Aunque estos productos tengan precios bajos y estén muy disponibles, lo mejor es consumirlos lo menos posible.



La razón de esta recomendación es que la mayoría de estos productos no aportan los nutrientes necesarios para el sistema de defensa del cuerpo y por otro lado contribuyen a la ganancia de peso y a agravar los síntomas de quienes tienen enfermedades crónicas tales como diabetes, presión alta y obesidad, que son factores de riesgo en el COVID-19.

Mantenga sus tiempos de comida habituales.

Procure no modificar sus tiempos habituales de alimentación ni las horas de comer, aun cuando deba permanecer en casa todo el día. Lo recomendable son tres tiempos de comida principales: desayuno, almuerzo y cena; y dos meriendas pequeñas, una por la mañana y otra a media tarde.

En las meriendas prefiera comer frutas, lácteos, vegetales o semillas (por ejemplo, maní, semillas de ayote, almendras, entre otras). Es decir, alimentos que le aporten muchos nutrientes.

Sírvase los alimentos en cantidades moderadas.

Recuerde mantener las porciones de alimentos usuales. No se sirva grandes cantidades, mastique despacio y disfrute del tiempo de comida, aunque esté solo.

Procure manejar el estrés y la ansiedad

Valore no estar comiendo para “calmar la ansiedad o el estrés”. Si esto está sucediendo, trate de canalizar la ansiedad por otros medios (actividad física, manualidades, por ejemplo), o “pique” cosas saludables, como por ejemplo vegetales o frutas. Y beba agua de manera frecuente.

5. Hidrátese adecuadamente.

Prefiera el consumo de agua pura, al menos 4 tazas al día.

Otros líquidos que apoyan a una hidratación adecuada son los frescos naturales, para aprovechar la fruta de temporada como cases, naranjilla, tamarindo, carambola, cítricos, entre otros. También los tés de hierbas naturales, por ejemplo, manzanilla, té verde, bebidas que contengan cacao y los atoles. Prefiera tomarlos con nada o poco azúcar.

En cuanto al café, se recomienda un consumo moderado de una a dos tazas diarias.



Evite el consumo de bebidas gaseosas o empacadas con elevadas cantidades de azúcar y de bebidas alcohólicas.

6. Mantenga su plan de alimentación si tiene alguna condición especial de salud. Cuide especialmente la alimentación de las personas más vulnerables o que tienen necesidades nutricionales especiales.

Si usted presenta alguna condición especial de salud, cualquiera que sea, y tiene un plan de alimentación elaborado por un profesional en nutrición, no descuide las indicaciones que le fueron señaladas. Esta es una emergencia de salud, debe cuidar la suya para no agravar su condición y para poder enfrentar cualquier eventualidad de la mejor manera posible.

Madres en periodo de lactancia materna

Mantenga la lactancia materna. La leche materna por sí misma constituye un alimento protector para los bebés ante cualquier situación de infección.

Hasta el momento, la lactancia no representa un riesgo de desarrollar COVID-19 para la madre o el bebé. No obstante, deben extremarse las medidas de higiene: lavado correcto y frecuente de manos, formas correctas al estornudar o toser y evitar tocarse la cara.

Si la madre se extrae la leche materna, es importante mantener estrictas normas de higiene tanto de los utensilios y recipientes, como de las superficies donde realiza la tarea. El apoyo del núcleo familiar en este punto es fundamental.

Ante cualquier sospecha de COVID-19, consulte inmediatamente al personal de salud y siga las recomendaciones que le brinden.

Personas con enfermedades crónicas como diabetes o presión alta

Las personas con condiciones como diabetes o presión alta tienen mayor riesgo de sufrir complicaciones serias por COVID-19. No obstante, un control adecuado e integral les permitirá evitar complicaciones propias de la enfermedad y en caso de contraer COVID-19, recuperarse de mejor manera.

Busque apoyo integral para controlar la diabetes y otras enfermedades crónicas. Alimentación, actividad física, tratamiento farmacológico y buen automonitoreo son pilares fundamentales. No olvide seguir el plan de alimentación que ha sido elaborado por el profesional en nutrición que le atiende.



Adultos mayores

Las personas adultas mayores presentan mayor fragilidad ante el COVID-19. Por eso es muy importante que el cuidador vele por un ambiente higiénicamente apropiado, siguiendo los protocolos de limpieza y desinfección, lavado de manos frecuente, protocolos de estornudo, tos y de saludo.

Las personas mayores no siempre mostrarán interés o deseos de ingerir agua o alimentos y esta condición puede empeorar si la persona se enferma. Es por tal motivo que el cuidador debe vigilar que las personas se mantengan bien e ingieran alimentos en la cantidad suficiente.

Si los adultos mayores presentan desnutrición, obesidad, dificultades para su movilidad, dificultades para comprender, o un diagnóstico de Alzheimer o Parkinson, requieren una atención nutricional oportuna para evitar el deterioro de su salud.

Se deben fortalecer las redes de apoyo familiares y/o comunitarias para las compras y preparación de alimentos, evitando que sean las mismas personas adultas mayores las responsables de estas tareas, para evitar exponerlas a un mayor riesgo de contaminación. Esto es especialmente importante en el caso de personas adultas mayores que se encuentran solas y/o aisladas. Ante cualquier síntoma asociado al COVID-19 en personas mayores, consulte de inmediato con el personal de salud.

7. Mantenga buenas prácticas de higiene y de prevención del contagio

El lavado de manos correcto, dentro o fuera de casa, según el protocolo que ha establecido la Organización Mundial de la Salud y en todo momento: al regresar a la casa, después de ir al baño, después de toser o estornudar, después de cambiar pañales, al estar en contacto con mascotas, posterior a la manipulación de dinero o de otros objetos y en especial, antes de comer y antes y después de cocinar. Esto, sumado a evitar tocarse la cara, practicar el protocolo para toser, estornudar y saludar, mantener el distanciamiento social, aislar al menos tres días el calzado que ha utilizado para salir, cambiarse la ropa si ha tenido que estar en contacto con muchas personas, son medidas fundamentales para reducir el riesgo de contagiar y contagiarse con el COVID-19.

Actualmente no hay evidencia de que los alimentos estén asociados con la transmisión del COVID-19; sin embargo, hay que tomar medidas básicas de protección y precaución, de beneficio para todos.



Si bien es muy importante mantener la higiene en los hogares para evitar el contagio, no hay necesidad de abusar en el uso de productos de limpieza y desinfección y se debe tener el cuidado de guardar estos productos en lugares que no sean accesibles para niños.

Practique correctas medidas de higiene al manipular los alimentos

Lávese las manos siempre: al ingresar a la cocina, antes de manipular alimentos cocinados o listos para comer, después de manipular o preparar alimentos crudos, después de manipular residuos y de realizar tareas de limpieza y antes de servir y llevar los alimentos a la mesa.

Cuando llegue a casa luego de realizar las compras, primero aísle sus zapatos, cámbiense la ropa y lávese adecuadamente las manos. Proceda a sacar los productos de las bolsas de compra, limpiando las superficies de latas o envases de plástico o vidrio con una toalla húmeda con agua jabonosa y luego con solo agua, antes de colocarlos en la mesa, alacena o refrigerador.

Lave muy bien todos los vegetales y las frutas, con agua del tubo, restregando para eliminar cualquier rastro de tierra. Si usa jabón, prefiera uno que sea neutro y sin olor y enjuague muy bien. Deje secar y almacene adecuadamente.

Para las frutas y vegetales frescos que se comen crudos, prepare una solución de cloro, utilizando 1 cucharadita de cloro comercial al 3,5% por cada litro de agua. Una vez que los ha lavado bien, colóquelos en un recipiente adecuado y sumérjalos en la solución de cloro, que los cubra. Déjelos en remojo durante 20 minutos. Luego aparte y escurra bien.

Lave bien con agua y jabón las tablas para picar, la vajilla y los utensilios. Luego, para desinfectar, puede usar agua hirviendo o una solución de cloro comercial al 3,5% preparada con 1 1/4 cucharadita de cloro por cada litro de agua.

Para la desinfección de las superficies en las que se preparan alimentos (fregaderos, mesas, molederos, etc), perillas de puertas, apagadores, pisos, servicios sanitarios y lavatorios, después de limpiar adecuadamente, utilice una solución de cloro mezclando: 6 cucharaditas de cloro al 3,5% por litro de agua. Para algunas de estas superficies también puede usar alcohol de 70 grados.

Es importante tomar en cuenta que las disoluciones de cloro son inestables, y pierden efectividad con el tiempo. Por ello se recomienda preparar sólo la cantidad que utiliza diariamente. Antes de desinfectar cualquier alimento o superficie debe



remover la suciedad previamente antes de desinfectar con cloro. Por su seguridad y la de su familia, no mezcle el cloro con otros elementos.

8. Planifique la alimentación de su familia en beneficio de la calidad, la nutrición y la economía familiar

Organice el presupuesto

Analice el presupuesto familiar. Aun cuando se tengan aseguradas las entradas económicas en el hogar, es tiempo de ahorro. Establezca un presupuesto básico y siempre reserve una cantidad suficiente para cubrir las necesidades primarias de la familia, entre ellas la alimentación, procurando que esta sea suficiente, variada y saludable.

Planifique las compras de alimentos y ahorre. Gaste primero lo que tiene en casa.

Antes de realizar las compras: revise, organice y limpie la alacena y el refrigerador. Sepa lo que tiene en casa.

Elabore un menú familiar para una semana. Contemple los alimentos que tiene en casa, para gastarlos primero. Luego, haga una lista de lo que debe comprar. Evite comprar impulsivamente o adquirir productos innecesarios tanto para ahorrar como para que cada familia tenga lo necesario, sin acaparar.

Si es adulto mayor solicite ayuda a sus familiares para que le realicen sus compras. Sea tolerante y pida con claridad lo que necesita. La lista de compras es su aliada

Dé prioridad Al consumo de alimentos frescos y saludables.

Procure preparar en casa la mayor cantidad posible de alimentos para su familia, utilizando alimentos frescos. Así tendrá una mayor seguridad acerca de la forma de preparación de los alimentos y de que su familia se está alimentando de la mejor manera.

Evite el desperdicio y la pérdida

Verifique las fechas de vencimiento de los productos procesados y la condición de los alimentos frescos, para que nada se vaya a perder.



Prepare la cantidad justa para evitar los sobrantes y el desperdicio. Recuerde que es tiempo de cuidar la economía familiar.

Si queda comida preparada, guárdela en recipientes con tapa y refrigere o congele, en no más de dos horas después de haberla cocinado. Puede aprovechar esta comida en otro momento, utilizándola como base para crear nuevas comidas. Por ejemplo, el arroz blanco puede ser la base de un arroz relleno con atún o vegetales, o torta de huevo con arroz.

Dele utilidad a vegetales o frutas que tenga en cantidad o que han perdido un poco su frescura, y prepare conservas caseras, batidos, sopas, salsas, panes, queques.

Aproveche al máximo los alimentos disponibles en casa.

Las hojas y cáscaras de los vegetales, así como sus semillas, son ricas en vitaminas, minerales y fibra. Utilice las hojas y cáscaras para elaborar picadillos, guisos, salsas y sopas. Las semillas, como las de ayote, puede secarlas, tostarlas y utilizarlas como merienda o parte de aderezos, bebidas o dulces. Las semillas de melón, sin tostar, se licúan en agua o leche para un rico fresco.

Huerta familiar

Aproveche la oportunidad para sembrar, aunque sea en pequeños espacios, y utilice al máximo los productos que dispone en su huerta, logrando así una mayor variedad en su alimentación. Alimentos con hojas comestibles (por ejemplo, culantro, lechugas, cebollino, apio, plantas como el tomillo y la albahaca) son una buena opción para huertos caseros y conforme mejora su práctica de cultivo puede incluir zanahorias, papas, pepinos, vainicas o tomates.

Si no tiene huerta, es un buen momento para empezar a producir sus propios alimentos. Aproveche los pequeños espacios disponibles en su casa para construir una huerta o colocar recipientes reutilizables donde siembre culantro u otras plantas aromáticas, apio, lechuga, chile dulce, tomate, entre otros.

Separe y utilice los residuos orgánicos para producir abono orgánico para abonar la huerta. Infórmese sobre la construcción y manejo de una compostera.

Siembre en su solar árboles frutales, una chayotera, una mata de ayote, arracache, bananos camote, yuca, bananos, guineos o cualquier otro alimento que pueda crecer y desarrollarse ahí. Con el tiempo será beneficiado con alimentos producidos en su tierra. Además, que es un espacio para la salud mental y el beneficio del ecosistema urbano o rural.



Comparta en familia la preparación de la comida.

Distribuya las funciones de los miembros de la familia en relación con el proceso de alimentación familiar: desde la compra de los alimentos, hasta la limpieza y arreglo de la cocina. Trate de que estas funciones no se recarguen en una o pocas personas.

Comparta con los suyos en la cocina, siempre respetando las normas básicas de higiene y distanciamiento entre las personas. Pueden aprovechar para preparar comidas variadas y nutritivas, con recetas familiares o tradicionales de la época, o para aprender nuevas recetas.

9. Apoye la producción local y nacional de alimentos

Entre más fresco sea un alimento, más nutritivo. Prefiera alimentos frescos y de temporada, que sean producidos en su comunidad o región, pues aportan muchos nutrientes y compuestos propios que mantienen saludable el sistema de defensas del cuerpo.

Asista a la feria del agricultor y revise en las redes sociales y medios de comunicación, los contactos de productores que pueden proveer estos alimentos incluso en la puerta de su casa. Recuerde siempre mantener y exigir los protocolos establecidos por el Ministerio de Salud para la prevención contra el COVID-19.

Consuma alimentos producidos localmente para apoyar de forma directa y solidaria la agricultura familiar, contribuir a la economía local y mejorar la seguridad alimentaria y nutricional de la región donde vive.

Una manera de relación solidaria es comprar en los pequeños negocios locales y vecinales, beneficiando con nuestra compra a otras familias.

10. Busque apoyo si la seguridad alimentaria y nutricional suya o de su familia se ve afectada por la crisis.

Opciones institucionales

Si por alguna razón los ingresos económicos de la familia se ven disminuidos o está desempleado, y no tiene dinero para mantener al menos dos comidas



completas al día, busque ayuda inmediatamente, ya sea con organizaciones presentes en su comunidad, o mediante programas del gobierno.

Si entre la familia y personas cercanas no logra solventar la necesidad de alimentarse bien, si en su familia hay menores de edad, madres embarazadas o lactantes y/o personas mayores, infórmese en las entidades públicas y privadas más cercanas sobre las opciones de ayuda a las puede acceder.

Consulte en los comedores CEN-CINAI, comedores escolares, la red de cuidado de la persona adulta mayor, Centros Diurnos, Municipalidad, Comisión Local de Emergencias o cualquier otra organización cercana en su comunidad. Puede llamar al teléfono 1322, una línea telefónica al servicio de la población disponible las 24 horas del día, donde puede aclarar dudas sobre los síntomas de COVID-19, y realizar otras consultas pertinentes.

Aproveche al máximo el paquete de alimentos que le han entregado

Actualmente, se están distribuyendo paquetes de alimentos básicos para suplir las necesidades de un niño, niña o joven que asiste al centro educativo y es beneficiario del comedor.

El incluye arroz, frijoles y otras leguminosas, sal, aceite, atún, macarrones, leche líquida y algunas verduras y frutas. Con cada paquete pueden prepararse hasta 22 almuerzos para una persona, uno por día.

Almacene bien los alimentos y planifique las comidas, evitando la pérdida o el desperdicio.

11. Sea solidario con su familia y vecinos.

Si conoce un familiar o vecino, principalmente una persona adulta mayor, o que padezca una enfermedad crónica, o que esté en desventaja económica o desempleada, que no cuenta con redes de apoyo y requiere colaboración de otros para realizar las compras o preparación de alimentos, no dude en brindarle ayuda siempre que esté a su alcance.

