



MINISTERIO
DE SALUD

Recomendaciones de alimentación y nutrición para la población ante la pandemia de COVID-19

San Salvador, El Salvador , 2020



MINISTERIO
DE SALUD

Recomendaciones de alimentación y nutrición para la población ante la pandemia de COVID-19

San Salvador, El Salvador, 2020



Está permitida la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o formato, siempre que se cite la fuente y que no sea para la venta u otro fin de carácter comercial. Debe dar crédito de manera adecuada. Puede hacerlo en cualquier formato razonable, pero no de forma tal que sugiera que usted o su uso tienen apoyo de la licencia.

La documentación oficial del Ministerio de Salud, puede Consultarse en el Centro Virtual de Documentación Regulatoria en: <http://asp.salud.gob.sv/regulacion/default.asp>

Segunda edición 2020

Autoridades

Dr. Francisco José Alabí Montoya, Ministro de Salud *ad honorem*

Dr. Carlos Gabriel Alvarenga Cardoza, Viceministro de Gestión y Desarrollo en Salud

Dra. Karla Marina Díaz de Naves, Viceministra de Operaciones en Salud

Equipo técnico

Unidad de Políticas de Programas Sanitarios

Dra. Mayra Patricia Erazo

Oficina de Nutrición MINSAL:

Licda. Karla Patricia Menjívar Díaz

Licda. Ruth Idalia Torres

Licda. Carmen María Alvarado

Licda. Sandra Margarita Funes

Licda. Francesca Di Majo

Licda. Elda Carolina Guerra

Comité Consultivo:

Licda. Gladis de Vega, Región de Salud Central.

Miembros del Comité Intersectorial de Lactancia Materna:

Ing. Gerardo Merino, Cooperación Técnica del Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá

Dra. Eunice Deras, Consejo Nacional de Niñez y Adolescencia

Dra. Marianella de Luna, Instituto Salvadoreño del Seguro Social

Licda. Ana Josefa Blanco, Centro de Apoyo a Lactancia Materna

Edición

Edwin López Moran

Dirección de Regulación y legislación en Salud

Ministerio de Salud

Calle Arce No. 827, San Salvador. Teléfono: 2591 7000

Página oficial: <http://www.salud.gob.sv>

Recomendaciones de alimentación y nutrición para la población ante la pandemia de COVID-19

I- Introducción

El COVID-19 es una infección respiratoria causada por el virus SARS-CoV2 fue identificado por primera vez en Wuhan, China, el 31 de diciembre de 2019; tres meses después, se han identificado cerca de un millón de casos de contagio en 203 países.

Una de las formas de contagio es a través del contacto con secreciones respiratorias de una persona con COVID-19. El virus puede transmitirse por medio de pequeñas gotas procedentes de nariz y boca, que expulsa una persona al hablar, toser, estornudar o exhalar; estas gotas pueden caer en superficies u objetos como barandales, mesas, teléfonos, manecillas, entre otros, por tanto puede ocurrir el contagio, si alguna persona tiene contacto directo con estos objetos y posteriormente se toca boca, nariz u ojos.

Aunque no existe evidencia concreta sobre alimentos específicos, suplementos o productos naturales que puedan impedir o reducir el riesgo de infecciones agudas, como la COVID-19, es importante mantener una alimentación saludable, estar físicamente activo, manejar/controlar el estrés y dormir lo suficiente, ya que estas son acciones fundamentales para mantener el sistema inmunológico fortalecido.

Actualmente, no existe tratamiento nutricional específico frente a la COVID-19. En general, las recomendaciones de alimentación son dirigidas a disminuir los síntomas generados por la fiebre y los problemas respiratorios, asegurando una adecuada hidratación.

Una de las principales formas de prevención de la COVID-19, es el lavado de manos de manera correcta y frecuente, especialmente antes de manipular los alimentos o alimentar a otra persona.

A continuación se describen las principales recomendaciones alimentarias que la población debe practicar ante la pandemia generada por la COVID-19, estas recomendaciones abordan adquisición, preparación, conservación y consumo de alimentos saludables, y las recomendaciones específicas para grupos priorizados de la población.

II. Recomendaciones generales de alimentación y nutrición

1. Compra de alimentos

Antes de realizar las compras, revise los alimentos con los que cuenta en casa, de tal manera que adquiera aquellos que realmente necesita. Siguiendo las siguientes recomendaciones:

- a) Elaborar una lista de alimentos y seleccionar productos saludables como:
 - Granos: frijol, arroz, lentejas, garbanzos, entre otros.
 - Harinas: trigo, maíz, avena, maíz y soya y arroz.
 - Frutas y verduras que se pueden refrigerar o congelar para aumentar su vida útil. Recuerde que para tener una alimentación variada y balanceada debe consumir al menos 2 porciones de frutas y 3 porciones de vegetales al día. Para ello, prefiera frutas de temporada, ya que son más accesibles y se encuentran disponibles; son ricas en antioxidantes, vitaminas A y C, las cuales fortalecen el sistema inmunológico ante enfermedades respiratorias.
 - Lácteos y sus derivados pasteurizados: leche en polvo o líquida (no saborizadas), yogurt natural y quesos entre otros.
 - Carnes de res, pollo, pescado y huevos.
 - Pastas en sus diferentes presentaciones.
 - Grasas: aguacate y semillas.
- b) Seleccionar productos con fechas de vencimiento más lejanas a la fecha de compra. Aplicar la recomendación básica: "primero en entrar, primero en salir"
- c) Si no tiene refrigeradora, compre lo del día, o dependiendo de la duración del producto, puede ser para una semana.
- d) Comprar alimentos naturales que puedan congelarse, para alargar el periodo de utilidad.
- e) Evitar comprar bebidas azucaradas, golosinas y sopas deshidratadas, por su alto contenido de energía, sodio, azúcar y grasas. Además evitar:
 - Bebidas carbonatadas y refrescos artificiales
 - Aperitivos salados o dulces, empacados listos para consumir
 - Jugos envasados
 - Cereales azucarados para el desayuno
 - Carnes secas, enlatadas y embutidos
 - Frutas y vegetales en conserva
 - Sopas de vaso o sobre
 - Margarina y mantequilla

El consumo frecuente y excesivo de estos productos puede agravar la salud de las personas, especialmente las que padecen enfermedades como diabetes, hipertensión, cáncer, obesidad y otras.

- f) Al comprar en el supermercado o mercado, lleve su propia bolsa para compras, o intente empacar sus propios alimentos para disminuir el contacto de otras personas.
- g) Si solicita comida a domicilio, transfiera los alimentos del empaque primario a un plato, deseche el empaque y lave sus manos completa y cuidadosamente con agua y jabón; El SARS-CoV-2 puede permanecer en superficies de cartón hasta por 24 horas.

2. Al ingresar alimentos a su hogar

- Desinfecte la superficie en la cual colocará los alimentos.
- Desinfecte cada alimento por unidad. Los envases rígidos (cajas tipo TetraPack, frascos, latas, etc.) lave las áreas que pudieron tener contacto con las manos de otras personas.
- Si un alimento tiene empaque secundario, procure desechar el empaque del exterior, que ha tenido contacto con el ambiente, (por ejemplo una caja de harina para pancake que adentro contiene la bolsa de plástico con la harina). Descarte empaques innecesarios.

3. Preparación de alimentos en el hogar.

Seguir las siguientes recomendaciones al momento de preparar la alimentación en el hogar:

- a) Cubrir boca y nariz con mascarilla cuando se preparen los alimentos, ya que los contaminantes llegan al alimento a través de la persona que los manipuló.
- b) Lavarse las manos con agua y jabón o realizar higiene de manos con alcohol gel, antes de preparar y consumir los alimentos.
- c) Limpiar frecuentemente superficies, mobiliario, lavamanos y otras áreas del hogar con hipoclorito de sodio al 0.5 % o puriagua.
- d) Lavar y desinfectar los utensilios de cocina y comida con agua hirviendo, con hipoclorito de sodio al 0.5% o puriagua.
- e) Para los alimentos frescos que no se cocinarán antes de comer, lávelos completa y cuidadosamente con abundante agua y jabón. Preferentemente, use un cepillo para frotar los vegetales y frutas, eliminando así las bacterias de la superficie. Luego desinfecte frutas y verduras con puriagua u otro desinfectante de alimentos.
- f) Refrigerar las frutas y vegetales en los casos que aplique, por ejemplo: brócoli, zanahoria, fresas, melón y otras; debiéndolas lavar, desinfectar y colocarlas en una bolsa plástica para congelar, anotando la fecha.
- g) Las carnes deben ser bien cocidas.
- h) Mantener los alimentos protegidos en todo momento.

- i) Sino tiene acceso a refrigerador, cocine los alimentos que se consumirán en el día.

4. Consumo de alimentos

- a) Practicar todos los días una alimentación variada y saludable, evitando los alimentos con alto contenido de azúcar, grasas y sal.
- b) Consumir diariamente por lo menos dos porciones de fruta y tres de vegetales, estos alimentos proporcionan vitaminas y minerales que fortalecen la inmunidad.
- c) Elaborar preparaciones que sean atractivas para los niños y que les motive a consumir frutas y verduras, como las siguientes:
- Coctel de frutas
 - Licuados
 - Paletas naturales
 - Pinchos y otros
- d) Consumir al menos 8 vasos de agua al día, para mantener hidratado el organismo.
- e) Consumir alimentos calientes y refrigerar, el excedente si es necesario.
- f) Al servir los alimentos, utilice cubiertos, evitar la manipulación directa con la mano.
- g) No compartir los utensilios de comida (cubiertos y vasos).
- h) Preferir alimentos preparados en el hogar.
- i) Evitar la contaminación cruzada por alimentos. Separe carnes crudas de los alimentos cocidos o listos para consumir. Lave las manos con agua y jabón antes de preparar y consumir los alimentos, además antes y después de utilizar el baño, porque esto también es causa de contaminación cruzada.

5. Alimentación, estrés y ansiedad

El estar en casa todo el día significa que se tiene un acceso fácil a la cocina y posiblemente mayor tentación de comer, para tener un mayor control sobre esto, se pueden seguir las siguientes recomendaciones:

- Trate de mantener un horario regular de comidas y refrigerios y evite comer fuera de esas horas. El comer por aburrimiento o ansiedad también lo puede llevar a consumir calorías de más.
- Prepare los alimentos incluyendo a otros los miembros de la familia y evite pedir comida a domicilio altas en grasas y azúcares.

- Comer en familia, y sin distractores como los dispositivos electrónicos o la televisión.
- Procure no modificar sus tiempos habituales de alimentación, ni los horarios, aún cuando deba permanecer en casa todo el día. Lo recomendable son tres tiempos de comida principales: desayuno, almuerzo y cena y dos refrigerios saludables pequeños, uno por la mañana y otro a media tarde.
- Si está consumiendo alimentos en exceso, trate de canalizar la ansiedad, realizando actividades como: juegos de mesa, rutinas de estiramiento, baile, manualidades, entre otros.

III. Recomendaciones de alimentación en grupos prioritarios

1. Niñez menor de seis meses: lactancia materna exclusiva

El contagio de SARS-CoV2 de persona a persona ocurre principalmente a través de gotitas respiratorias producidas cuando una persona infectada tose, estornuda o habla, de manera similar a como se propaga la influenza (gripe) y otros patógenos respiratorios.

Dada la baja transmisibilidad de los virus respiratorios a través de la leche humana, la Organización Mundial de la Salud, recomienda que las madres con COVID-19, continúen amamantando. Hasta la fecha, no se ha detectado la transmisión de casos activos de COVID-19 a través de la leche materna. por lo que no hay razón para interrumpirla como consecuencia del virus.

La lactancia materna protege a los recién nacidos de enfermarse y también ayuda a protegerlos durante su infancia y niñez. El efecto protector de la lactancia, es particularmente mayor contra las enfermedades infecciosas que se previenen mediante la transferencia directa de anticuerpos y otros factores anti-infecciosos y la transferencia duradera de la competencia inmunológica y la memoria. La leche materna permite mantener a los bebés sanos y protegidos de muchas infecciones, que continúan siendo una amenaza durante este periodo de la vida.

La leche humana es el alimento óptimo para la nutrición de los lactantes y niños y niñas en sus primeros años, siendo un pilar fundamental, para garantizar la salud de la madre y niño, especialmente en situaciones de emergencia, es por ello que en hijos e hijas de madres con casos sospechosos, probable o confirmado de COVID-19, se recomienda el inicio de la lactancia durante la primera media hora de vida y continuar con esta al menos hasta los 2 años, aplicando las medidas de bioseguridad para COVID-19, necesarias para prevenir el contagio madre-hijo.

En el caso que el niño o niña contraiga COVID-19 o cualquier otra enfermedad, es importante seguir alimentándolo con leche materna. La lactancia refuerza el sistema inmunológico del bebé y a través de la leche materna, ya que transfiere todos sus anticuerpos, ayudándolo a combatir las infecciones.

Para llevar a cabo la práctica de la lactancia materna siga las siguientes recomendaciones:

- La madre debe usar una mascarilla al estar cerca del lactante.
- La madre debe utilizar ropa limpia, preferentemente recién cambiada, antes de amamantar al niño.
- Lavarse las manos antes de tocar al lactante.
- Utilizar mascarilla quirúrgica mientras amamanta al lactante y recordar sustituir la mascarilla en cuanto se humedezca, desechar la mascarilla inmediatamente, no reutilizar las mascarillas, no prestarse o intercambiarlas, no tocar la parte frontal de la misma sino quitársela desde atrás
- Cumplimiento de la etiqueta de estornudo y tos. (cubrirse con el codo al estornudar o toser)
- Si la madre está gravemente enferma con COVID-19 o sufre otras complicaciones que le impiden cuidar a su bebé o continuar amamantando directamente, se sugiere la extracción de leche para proporcionarle al lactante leche materna de manera segura.
- Si no está en condiciones para amamantar o extraer la leche materna, debe explorar la posibilidad de relactación (reinicio de la lactancia materna después de un espacio de tiempo).

Durante la pandemia, lo ideal es que las madres continúen amamantando durante el mayor tiempo posible, aplicando las medidas necesarias para prevenir el contagio madre-bebé.

La técnica de extracción, almacenamiento y conservación de leche materna, es una forma útil y eficaz que la madre debe utilizar para almacenar la leche extraída y que servirá para alimentar al bebé cuando la madre salga de casa. A continuación se presenta el procedimiento a seguir para la extracción de la leche:

- Mantener las uñas cortas, sin esmalte y sin accesorios como anillos y reloj.
- Lavar muy bien las manos con jabón y abundante agua, secar las manos con toalla limpia o desechable
- Efectuar masaje sobre la mama en forma circular en sentido de las agujas del reloj, alrededor de la areola (para estimular el reflejo de bajada de la leche y facilitar su salida).
- Contar con los envases limpios de tapa ancha y de vidrio para el almacenamiento. Es importante que los recipientes sean lavados correctamente con agua limpia, jabón y cepillo, dejar hervir por 10 minutos para esterilizar.
- Buscar un lugar tranquilo y agradable, para facilitar la extracción de la leche materna.
- Rotular cada recipiente con la fecha y hora de extracción.
- Para alimentar al niño o niña con leche extraída, utilizar vaso entrenador o cuchara limpios.
- Lavar habitualmente los extractores de leche materna, y recipientes de almacenamiento, así como todos los utensilios después de cada uso.

2. Niñez de seis meses a menores de 2 años

La transición desde la lactancia materna exclusiva hasta el consumo de los alimentos de la familia es un periodo importante en el que es posible incidir para reducir en la toma de decisiones sobre alimentación, a fin de evitar problemas de bajo peso y obesidad en las niñas y niños; por lo cual es fundamental, que reciban alimentos complementarios apropiados, suficientes y seguros para que el paso de la lactancia a la alimentación familiar se produzca sin problemas.

A partir de los seis meses de edad, los niños y niñas deben recibir alimentos nutritivos y naturales e higiénicamente preparados, y continuar la lactancia materna hasta los dos años o más.

Estos alimentos deben proporcionar suficiente energía, proteínas y micronutrientes, para cubrir las necesidades nutricionales de niñas y niños en crecimiento. Alimentar a niñas y niños en sus primeros años de vida requiere de una atención activa y estimulación para animarlo a comer por parte del cuidador.

Es importante que cumpla las indicaciones del personal de salud y siga éstas recomendaciones:

- De 6 a 8 meses, continuar con lactancia materna de ocho a diez veces al día. Ofrezca alimentos preparados en forma de purés suaves y espesos, tres cucharadas tres veces al día.
- A partir de los 9 meses, proporcionar tres tiempos de comida más un refrigerio, dar cuatro cucharadas de comida en forma picada o en trocitos, y continuar la lactancia materna de seis a ocho veces al día hasta los 2 años o más.
- De 1 a 2 años, brindar una alimentación variada en tres tiempos de comida más dos refrigerios y continuar con la lactancia materna cuatro veces al día, después de las comidas.
- Para mantener una buena hidratación ofrezca agua segura y evite brindar bebidas artificiales.
- Anime a su niño a comer, aun cuando no tenga apetito, ofrezca los alimentos de forma atractiva y amorosa.

3. Niñez preescolar y escolar

Los niños a esta edad tienden a mostrar aburrimiento al comer algunas preparaciones, asegure el crecimiento adecuado preparando higiénicamente alimentos nutritivos en cantidades suficientes, para lo cual se recomienda:

- Ofrecer alimentos naturales y nutritivos
- Estimular el consumo de frutas y vegetales en lugar de alimentos ultraprocesados dirigidos a niños (cereales de desayuno azucarados, galletas, golosinas, leches saborizadas entre otros).
- Brindar hidratación con agua segura o jugos naturales sin agregar azúcar; evitar los jugos procesados, ya que contienen un alto porcentaje de azúcar, sodio y colorantes artificiales.
- Realizar actividad física por lo menos 1 hora cada día.
- Limitar las horas diarias de exposición a dispositivos electrónicos (televisión, teléfonos y computadora) y sedentarismo.
- Evitar comer frente al televisor u otro dispositivo electrónico.

4. Embarazadas

Se debe recordar la importancia de una nutrición óptima para la mujer antes y durante el embarazo, a fin de minimizar los riesgos asociados a la malnutrición, por lo que se debe procurar un buen estado nutricional en ésta etapa de la vida. Por lo cual es importante que la madre embarazada debe consumir una alimentación variada y equilibrada, pues su nutrición influye en la de su bebé. Una alimentación adecuada en cantidad y calidad, asegura que disponga de los nutrientes que necesitan ambos.

La embarazada debe:

- Ingerir alimentos ricos en vitaminas y minerales para fortalecer las defensas del organismo como frutas y verduras, las cuales deben ser desinfectadas con puriagua u otro desinfectante antes de su consumo.
- Consumir diariamente queso fresco, huevo, pollo, pescado o carne de res.
- Consumir al menos 8 vasos de agua al día, para mantener hidratado el organismo.
- Consumir una alimentación rica en hierro, que incluya: frijoles, espinaca, mora, entre otros.
- Consumir diariamente la tableta de hierro, preferentemente con refrescos de naranja, limón u otros cítricos. Evite consumirla junto con café, leche o chocolate.
- Evitar el consumo de alimentos ultraprocesados (sopas instantáneas, comida enlatada, jugos, etc.) por su alto contenido de sodio, azúcar o grasas.

5. Mujeres en etapa de lactancia

La lactancia materna plantea necesidades nutricionales específicas, razón por la cual en este período la madre debe procurar una alimentación variada y natural; que incluya fuentes de proteína, carbohidratos, vitaminas y minerales; y en menor cantidad el grupo de las grasas.

Es recomendable comer abundantes frutas y vegetales. De igual manera, se requiere consumir adecuadas cantidades de agua segura y otros líquidos como leche, jugos de frutas entre otros.

Durante el período de lactancia la mujer debe:

- Incluir dos refrigerios de fruta y tres porciones de vegetales cada día.
- Tomar un vaso de agua, atol o refresco natural después de dar de mamar.
- Evitar el consumo de repollo, coliflor, brócoli y rábano, pues estos pueden producir cólicos al bebé.
- Tomar suplementos de hierro y ácido fólico acompañados de agua.
- Consumir diariamente la tableta de hierro preferentemente con refrescos de naranja, limón u otros cítricos. Evite consumirla junto con café, leche o chocolate.
- Comer sano e incluir todos los grupos de alimentos siempre es recomendable, tanto si se da pecho como si no se hace. Amamantar no implica dejar de comer aquellas cosas que más le gustan a la madre.

6. Adultos mayores

Las personas adultas mayores presentan mayor fragilidad ante el COVID-19. La edad es un fuerte factor de riesgo de complicaciones graves y muerte por COVID-19; por lo que 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 respuesta.

Es necesario 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 a COVID-19 en personas mayores, consulte de inmediato con el personal de salud.

Los adultos mayores deben seguir las siguientes recomendaciones:

- Evite salir de su hogar, así evita el riesgo de contagio. Si es posible, solicite a otra persona que le ayude con sus compras, esa persona debe guardar medidas higiénicas y distanciamiento al dejar los productos en su casa.
- Si se dispone de un cuidador, este debe velar por un ambiente higiénicamente apropiado, siguiendo las recomendaciones de limpieza y desinfección, lavado de manos frecuente, etiqueta de estornudo, tos y de saludo.
- Aún cuando sienta poco apetito, no omita ningún tiempo de comida. Prepare alimentos de consistencia suave y espesos. Coma pequeñas porciones de comida.

- Los platos, vasos, cubiertos y otros utensilios para la alimentación no deben ser compartidos; y deberán lavarse con agua y jabón, luego pasarlos por agua caliente o reposarlos en agua con lejía (hipoclorito de sodio) o puriagua.

IV. Recomendaciones alimentarias a la población en casos de enfermedades crónicas

Si 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. La COVID-19 es una emergencia de salud, por lo que debe cuidarse para evitar cualquier complicación en su condición.

1. Cuidados en la alimentación de la población con hipertensión arterial ante la COVID-19

La hipertensión arterial es uno de los factores de riesgo para el desarrollo de la enfermedad en su forma grave, por tal razón, es importante cuidar la alimentación, la cual constituye un pilar fundamental en su control. A continuación se describen algunas recomendaciones que ayudan a controlarla y a evitar complicaciones:

- Realizar un correcto y frecuente lavado de manos con agua y jabón. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos que contenga al menos el 60 % de alcohol.
- Practicar todos los días una alimentación variada y saludable, evitando los alimentos con alto contenido de azúcar, grasas y sal.
- Incluir en la alimentación vegetales, frutas con bajo contenido de azúcar y alto contenido de vitamina C como: limón, naranja, guayaba, mandarina, fresas entre otros. Además granos integrales, productos lácteos bajos en grasa, carnes (pollo y res).
- Utilizar alimentos naturales, frescos y de estación.
- Consumir lácteos y sus derivados, pasteurizados como leche en polvo o fluida (no saborizadas) de preferencia descremada, yogurt natural, quesos bajos en sal entre otros.
- Seleccionar vegetales bajos en sodio tales como lechuga, pipián, ayote, ejotes, chile verde, cebolla, pepino.
- Evitar el consumo de alimentos enlatados y envasados por su alto contenido de sodio (sal) como sardinas, golosinas, sopas y cremas deshidratadas.
- Evitar otras comidas con alto contenido de sodio (sal), grasas sólidas y azúcar agregada como: golosinas, galletas, pan dulce, repostería entre otros.
- Evitar la sal de mesa y su exceso en las preparaciones de alimentos.
- Evitar embutidos, jamón y vísceras.

- Evitar consumir quesos con alto contenido de sal y grasas (duro, majado entre otros), carnes saladas, aderezos, comida rápida, pan francés, el café en exceso y bebidas alcohólicas.
- Consumir al menos 8 vasos de agua al día para mantener hidratado el organismo.
- Cumplir con el tratamiento médico.
- Hacer ejercicio según indicación.

2. Cuidados en la alimentación de la población con diabetes mellitus ante la COVID-19

La diabetes mellitus es otro de los factores de riesgo contra el desarrollo de las formas graves por COVID – 19, por tal razón es importante cuidar la alimentación, la cual constituye un pilar fundamental en su control, para mantener la glucosa en sangre dentro de los niveles deseados. A continuación se describen algunas recomendaciones que ayudan a controlarla y a evitar complicaciones:

- Realizar un correcto y frecuente lavado de manos con agua y jabón. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos que contenga al menos el 60 % de alcohol.
- Limpiar frecuentemente superficies, mobiliario, lavamanos y otras áreas del hogar con lejía (hipoclorito de sodio) o puriagua.
- Practicar todos los días una alimentación variada y saludable, evitando los alimentos con alto contenido de azúcar, grasas y sal.
- Cumplir con los horarios de comida que le han sido indicados.
- Utilizar alimentos naturales, frescos y de estación.
- Consumir lácteos y sus derivados pasteurizados: leche en polvo o líquida (no saborizadas) de preferencia descremada, yogurt natural, quesos bajos en sal entre otros.
- Incluir en la alimentación vegetales, frutas con bajo contenido de azúcar y alto contenido de vitamina C como: limón, naranja, guayaba, mandarina, fresas, entre otros. Además granos integrales, productos lácteos bajos en grasa, carnes (pollo, res, mariscos).
- Evitar las comidas con alto contenido de sodio (sal), grasas sólidas y azúcar agregada como: golosinas, galletas, pan dulce, repostería, jugos y tés envasados, sodas entre otros.
- Evitar el consumo de carbohidratos simples como: refrescos regulares, miel, mermelada, gelatina, dulces o paletas, para ayudar a mantener su nivel de azúcar en la sangre.
- Consumir al menos 8 vasos de agua al día para mantener hidratado el organismo.
- Cumplir con el tratamiento médico y medir regularmente la glucosa en sangre.

3. Actividad física

Una herramienta importante para reducir el sedentarismo es realizar algún tipo de actividad física.

Permanecer varios días en casa sumado a un proceso de teletrabajo (para aquellas personas que pueden hacerlo), genera desafíos en el propio autocuidado, tanto mental y físico. Bajo este escenario hay dos conceptos que se deben resguardar: mantener la actividad física y disminuir la conducta sedentaria.

La actividad física implica movimientos corporales producidos por el sistema musculoesquelético; por lo tanto, actividades como bailar, saltar, subir y bajar escaleras, ejercicios de respiración, de flexibilidad, de equilibrio y coordinación son actividad física. Por ello es muy importante que siga las siguientes recomendaciones:

- Evite sedentarismo como el uso de más de dos horas de computadora, tablet, televisión, celular (redes sociales).
- Organice rutinas de actividad física, según la capacidad de cada integrante del hogar y la disponibilidad de espacio físico.
- Promueva la integración familiar, por medio de actividades físicas que sean recreativas o juegos familiares.
- Mantenga la actividad física dentro del hogar. Realice ejercicios tales como: sentadillas, flexiones o extensiones de brazos, abdominales, planchas, etc. de acuerdo a su estado inicial de condición física. Para evitar lesiones lo importante es ir aumentando la progresión de los ejercicios muy lentamente.
- Si ha pasado mucho tiempo sentado o acostado, póngase de pie y realice pausas periódicas y activas.

V. Referencias Bibliográficas:

1. México Conexión, Atención y recomendaciones de alimentación y nutrición en COVID-19 Mexico. Suplemento2. 2020
2. Ministerio de Salud de Costa Rica. Lineamientos generales sobre lactancia materna y COVID-19. Marzo 2020. Versión 1.
3. Ministerio de Salud de El Salvador. Recomendaciones de alimentación y nutrición para la población ante la pandemia de la enfermedad COVID-19. Primera Edición 2020.
4. Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá. Recomendaciones para la alimentación saludable durante COVID-19. Marzo 2020.
5. Organización Mundial de la Salud . *Lactancia materna y COVID-19. Para trabajadores de la Salud* . (mayo de 2020).
6. Organización Panamericana de la Salud.. *Recomendaciones para el cuidado integral de mujeres Embarazadas y recién nacidos*. Version_27-03-2020

San Salvador a los veintiún días del mes de agosto de dosmil veinte



Dr. Carlos Gabriel Alvarenga Cardoza
Viceministro de Gestión y Desarrollo en Salud
Delegado Ministerial