



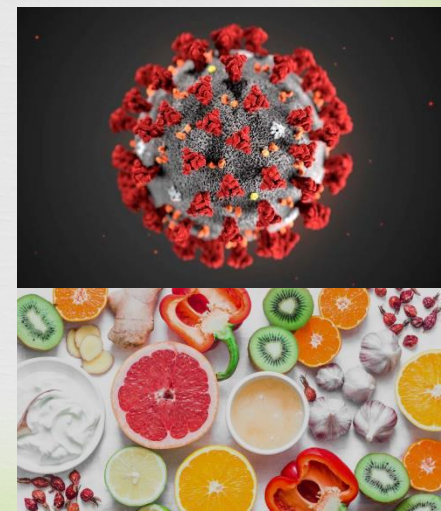
# Alimentación y COVID-19



El gremio de Nutricionistas del Colegio de Farmacéuticos y Químicos de Guatemala recomienda a la población consumir alimentos que fortalezcan su sistema inmunológico.

Comisión de Asesoría y regulación del ejercicio profesional de Nutricionistas CAYREN.

Guatemala, marzo 17 de 2020

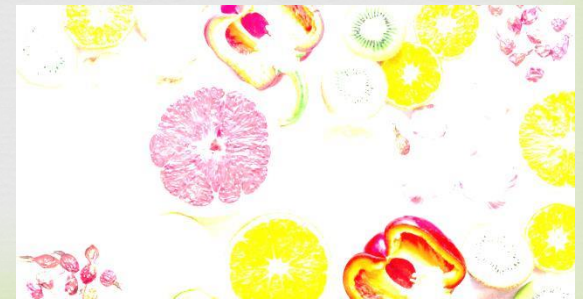




# ¿Quiénes están en riesgo de COVID-19?



- ☞ Según la OMS<sup>1</sup> las personas mayores de 60 años y las personas con condiciones como hipertensión arterial, problemas cardíacos o diabetes, están en mayor riesgo.
- ☞ El 80% se recupera de la enfermedad sin ningún tratamiento especial.
- ☞ Estas condiciones dependen del sistema inmunológico, por lo que se sugieren a la población mantener una alimentación saludable.





# Recomendaciones



- ☞ Aumentar el consumo de alimentos fuente de vitamina A, E, C y complejo B. Antes de tomar suplementos, consulte un(a) Nutricionista.
- ☞ La vitamina A se encuentra en tomate, fresas, macuy, zanahoria, melón, mango maduro, papaya y güicoy.





- ❧ Vitamina E: hortalizas de hojas verdes como espinaca, brocoli, semillas, manías.
- ❧ Complejo B: Pescado, hígado, granos y vegetales
- ❧ Vitamina C: Cítricos como naranja, kiwi, limón, toronja, fresas, melón, sandía.
- ❧ Tome bebidas naturales como rosa jamaica, tamarindo, limonada, naranjada, licuados de fruta natural.
- ❧ Tome por lo menos 8 vasos de agua al día y realice al menos 150 minutos de actividad física aeróbica a la semana.



## Recomendaciones Adicionales para el Adulto(a) Mayor



- ❧ Cuide a los adultos mayores, apoyelos con su alimentación para que sea variada y balanceada y con cualquier otra necesidad.
- ❧ Incluir vegetales, frutas y granos, bebidas calientes como té, infusiones naturales o atoles y miel de abeja.
- ❧ Preparar sopas de hierbas, zanahoria y demás alimentos mencionados.
- ❧ Agregar proteína a la alimentación como huevo, pollo y quesos.
- ❧ Acompañe las comidas con tomate y limón ya que son fuentes de vitamina C.
- ❧ Consulte a un(a) nutricionista si necesita recomendaciones más específicas.



# Preparación e Higiene



- ☞ Lavarse las manos antes, durante y al finalizar cualquier procedimiento en la cocina.
- ☞ Use utensilios y tablas de picar limpios.
- ☞ Lave las frutas, verduras y hierbas con agua segura. Déjelas remojar en un litro de agua con 8 gotas de cloro , durante 10 minutos.
- ☞ Para cocinar vegetales utilice poca agua, agréguelos al agua cuando esté hirviendo, baje la temperatura y tápelos; de esta manera se disminuye la pérdida de vitaminas.



☞ Después de la crisis, continúe una alimentación balanceada, ya que una buena alimentación fortalece el organismo para la buena salud.



Comisión de asesoría del ejercicio profesional de Nutricionistas- CAYREN-



# Referencias Bibliográficas



- ❧ FAO alimentación saludable, capítulo 11 vitaminas Extraído de:  
<http://www1.paho.org/gut/dmdocuments/guias-alimentarias-corregida.pdf>
- ❧ Ministerio de salud pública y bienestar social de Paraguay (2018) Mala alimentación y estrés, debilitan el sistema inmunológico. Extraído de:  
<https://www.mspbs.gov.py/portal/15239/mala-alimentacion-y-estres-debilitan-el-sistema-inmunologico.html>
- ❧ MSPAS-OPS-INCAP (2012) Guías alimentarias para Guatemala, recomendaciones para una alimentación saludable extraído de:  
<http://www1.paho.org/gut/dmdocuments/guias-alimentarias-corregida.pdf>
- ❧ OMS (2020) Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por Coronavirus (COVID-19). Extraído de:  
<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>
- ❧ Revista el Universo (2018) Los 10 alimentos para reforzar el sistema inmunológico. Extraído de:  
<https://www.eluniverso.com/patrocinado/coronavirus-10-alimentos-reforzar-sistema-inmunologico>