



MINISTERIO  
DE SALUD

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



MINISTERIO  
DE SALUD

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

2020 Ministerio de Salud



**Atribución-NoComercial-SinDerivadas  
4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0)**

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>

Primera Edición, 2020

#### **Autoridades**

Dra. Ana del Carmen Orellana Bendek, Ministra de Salud

Dr. Francisco José Alabi Montoya, Viceministro de Operaciones en Salud

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

#### **Equipo técnico**

Licda. Ruth Idalia Torres

Licda. Carmen María Alvarado

Licda. Sandra Margarita Funes

Licda. Francesca Di Majo

Licda. Elda Carolina Guerra

Unidad de Seguridad Alimentaria y Nutricional del MINSAL

#### **Edición**

Edwin López Morán

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 la enfermedad COVID-19**

Actualmente, no existe un tratamiento nutricional específico frente a la enfermedad 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 enfermedad COVID-19, es por el lavado de manos de la 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 de practicar ante la pandemia generada por la enfermedad COVID-19, estas recomendaciones abordan adquisición, preparación, conservación y consumo de alimentos saludables.

## **A. Recomendaciones generales de alimentación y nutrición**

### **1. Compras de alimentos**

- a) Elaborar una lista de alimentos y al comprar, seleccionar productos saludables como:
  - Granos: frijol, arroz, lentejas, garbanzos y quínoa, entre otros.
  - Harinas: de trigo, maíz, avena, maíz y soya (Incaparina) y arroz.
  - Frutas y verduras que se pueden refrigerar o congelar para aumentar su vida útil.
  - Lácteos y sus derivados pasteurizados: leche en polvo o líquida (no saborizadas), yogurt natural y quesos entre otros.
  - Carnes de res, pollo y huevos.
  - Pastas en sus diferentes presentaciones.
- b) Comprar alimentos, seleccionando los productos con fechas de vencimiento más lejanas a la fecha de compra.
- c) Comprar alimentos naturales que puedan congelarse para alargar el periodo de utilidad.
- d) Evitar comprar bebidas azucaradas, golosinas y sopas deshidratadas.

## **2. Preparación de alimentos en el hogar**

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

- a) Cubrir la boca con mascarilla cuando se preparen los alimentos. Los contaminantes llegan al alimento por medio de la persona que los manipula.
- b) Limpiar frecuentemente superficies, mobiliario, lavamanos y otras áreas del hogar con lejía (hipoclorito de sodio) o puriagua.
- c) Lavar y desinfectar los utensilios de cocina y comida con agua hirviendo, lejía (hipoclorito de sodio) o puriagua.
- d) Desinfectar frutas y verduras con puriagua u otro desinfectante de alimentos.
- e) Las carnes deben ser bien cocidas.
- f) Mantener los alimentos protegidos en todo momento.

## **3. 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 si es necesario (excedente).
- 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.

## **B. Recomendaciones alimentarias a la población en casos de enfermedades crónicas**

Es importante recordar que una de las principales formas de prevención de la enfermedad COVID-19, es por medio del lavado de manos de la manera correcta y frecuente. Por ser una enfermedad de tipo respiratoria, se transmite a través de gotitas provenientes de la tos y los estornudos.

De igual forma es vital considerar que las personas responsables de preparar los alimentos deben cumplir con las mismas medidas de bioseguridad.

### **1. Cuidados en la alimentación de la población con hipertensión arterial ante la enfermedad 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:

- a) 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.
- b) Practicar todos los días una alimentación variada y saludable, evitando los alimentos con alto contenido de azúcar, grasas y sal.
- c) 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).
- b) Utilizar alimentos naturales, frescos y de estación.

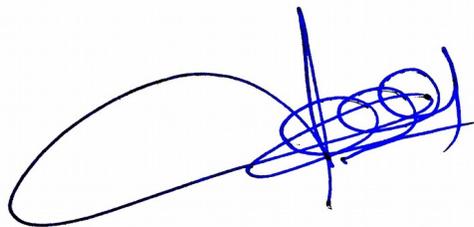
- c) Consumir lácteos y sus derivados pasteurizados: Leche en polvo o fluida (no saborizadas) de preferencia descremada, yogurt natural, quesos bajos en sal entre otros.
- d) Seleccionar vegetales bajos en sodio tales como lechuga, pipián, ayote, ejotes.
- e) Evitar el consumo de alimentos enlatados y envasados por su alto contenido de sodio (sal) como sardinas, golosinas, sopas y cremas deshidratadas.
- f) Evitar otras comidas con alto contenido de sodio (sal), grasas sólidas y azúcar agregada como: golosinas, galletas, pan dulce, repostería entre otros.
- g) Evitar la sal de mesa y su exceso en las preparaciones de alimentos.
- h) Evitar consumir quesos con alto contenido de sal y grasas (duro, majado entre otros), carnes saladas, aderezos, comida rápida, pan francés, el exceso de café y bebidas alcohólicas.
- i) Consumir al menos 8 vasos de agua al día para mantener hidratado el organismo.
- j) Cumplir con el tratamiento médico.
- k) Hacer ejercicio según indicación.

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

La diabetes mellitus es otro de los factores de riesgo contra el desarrollo de las formas graves por la enfermedad 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:

- a) 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.
- b) Limpiar frecuentemente superficies, mobiliario, lavamanos y otras áreas del hogar con lejía (hipoclorito de sodio) o puriagua.

- d) Practicar todos los días una alimentación variada y saludable, evitando los alimentos con alto contenido de azúcar, grasas y sal.
- d) Utilizar alimentos naturales, frescos y de estación.
- e) Consumir lácteos y sus derivados pasteurizados: leche en polvo o líquida (no saborizadas) de preferencia descremada, yogurt natural, quesos bajos en sal entre otros.
- f) 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).
- g) Evitar las comidas con alto contenido de sodio (sal), grasas sólidas y azúcar agregada como: golosinas, galletas, pan dulce, repostería entre otros.
- h) 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.
- i) Consumir al menos 8 vasos de agua al día para mantener hidratado el organismo.
- j) Cumplir con el tratamiento médico y medir regularmente la glucosa en sangre.



**Ana del Carmen Orellana Bendek**  
**Ministra de Salud**