



RECOMENDACIONES DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN ANTE LA DECLARACIÓN DE EMERGENCIA SANITARIA POR COVID-19 EN COLOMBIA:

Sandra Maritza Cubillos Vásquez • Melier Edila Vargas Zarate • Ligia Stella Guerrero Orjuela
Narda Patricia Molina Montealegre • Gloria Yanneth Pinzón Villate • Olga Lucia Pinzón Espitia



**RECOMENDACIONES DE
ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN
ANTE LA DECLARACIÓN DE
EMERGENCIA SANITARIA POR
COVID-19 EN COLOMBIA**

*Centro Editorial
Facultad de Medicina
Sede Bogotá*



RECOMENDACIONES DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN ANTE LA DECLARACIÓN DE EMERGENCIA SANITARIA POR COVID-19 EN COLOMBIA

*Sandra Maritza Cubillos Vásquez
Narda Patricia Molina Montealegre
Ligia Stella Guerrero Orjuela
Melier Edila Vargas Zarate
Gloria Yanneth Pinzón Villate
Olga Lucia Pinzón Espitia*

Abril de 2020



UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE COLOMBIA

Recomendaciones de alimentación y nutrición ante la declaración de emergencia sanitaria por COVID-19 en Colombia

© Universidad Nacional de Colombia - Sede Bogotá - Facultad de Medicina

© Autores: Sandra Maritza Cubillos Vásquez, Narda Patricia Molina Montea-
legre, Ligia Stella Guerrero Orjuela, Melier Edila Vargas Zarate, Gloria Yanneth
Pinzón Villate, Olga Lucia Pinzón Espitia

Primera edición, abril 2020

Facultad de Medicina

Decano

Vicedecano de Investigación y Extensión

Vicedecano Académico

Coordinadora Centro Editorial

Preparación editorial

Centro Editorial Facultad de Medicina
upublic_fmbog@unal.edu.co

Diagramación y diseño de carátula

Oscar Gómez Franco

Corrección de estilo y ortotipográfica

Yesenia Rincón Jiménez

José Ricardo Navarro

Javier Eslava Schmalbach

José Fernando Galván Villamarín

Vivian Marcela Molano Soto

Ilustración de carátula

Adaptada de Pixabay

Colección

Salud Pública y Nutrición Humana

Hecho en Bogotá, D. C., Colombia, 2020

Todas las figuras y tablas de esta obra son propiedad de los autores salvo cuando se indique lo contrario.

Prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio sin la autorización escrita del titular de los derechos patrimoniales.

Los conceptos emitidos son responsabilidad de los autores y no comprometen el criterio del Centro Editorial ni de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Colombia.

AGRADECIMIENTOS

A los pares evaluadores, Red IBFAN, Grupo Coordinador Colombia. A los nutricionistas-dietistas Ana Marcela Gómez Medina, Diana Marcela Rico Piñeros y Rubén Ernesto Orjuela Agudelo.

Al grupo de trabajo internacional voluntario de profesionales expertos en lactancia en emergencia COVID-19.

A Luisa Fernanda Macías Pereira, nutricionista-dietista de la Universidad Nacional de Colombia; a Mónica Díaz Beltrán, nutricionista-dietista de la Universidad Nacional de Colombia; y a Alexandra Fandiño Crisancho, microbióloga industrial y coordinadora de calidad para segmento salud de Sodexo.

AUTORES

Sandra Maritza Cubillos Vásquez

Nutricionista-dietista. Especialista en Administración Financiera. Maestría en Gestión de organizaciones. Docente del Departamento de Nutrición Humana, Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Colombia.

Narda Patricia Molina Montealegre

Nutricionista-dietista. Especialista en Gerencia en Gestión Humana y Desarrollo Organizacional. Maestría en Seguridad Alimentaria y Nutricional. Docente del Departamento de Nutrición Humana, Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Colombia.

Ligia Stella Guerrero Orjuela

Nutricionista-dietista. Maestría en Bioquímica. PhD en Nutrigenómica y Metabolómica. Docente del Departamento de Nutrición Humana, Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Colombia.

Melier Edila Vargas Zarate

Nutricionista-dietista. Especialista en Ciencia de los Alimentos y en Procesamiento de Alimentos. Docente del Departamento de Nutrición Humana, Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Colombia.

Gloria Yanneth Pinzón Villate

Nutricionista-dietista. Especialista en Nutrición en Salud Pública. Maestría en Salud Pública. PhD en Salud Pública. Docente del Departamento de Nutrición Humana, Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Colombia.

Olga Lucia Pinzón Espitia

Nutricionista-dietista. Especialista en Promoción en Salud y Desarrollo Humano. Maestría en Dirección. Maestría en Administración en Salud. *Post Graduate Program in Pediatric Nutrition* (PGPN). PhD en Ciencias de la Dirección. Docente del Departamento de Nutrición Humana, Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Colombia. Coordinador Nutrición Hospital Universitario Mayor Méderi. Hospital Universitario Barrios Unidos Méderi. Universidad del Rosario.

CONTENIDO

Objetivo	13
Presentación	15
Planeación de la alimentación en tiempos de confinamiento <i>Sandra Maritza Cubillos Vásquez</i>	17
Higiene, preparación y conservación de alimentos en confinamiento por COVID-19 <i>Narda Patricia Molina Montealegre</i>	23
Alimentación para la actividad física en aislamiento <i>Ligia Stella Guerrero Orjuela</i>	27
Alimentación saludable y balanceada - guías alimentarias basadas en alimentos <i>Melier Edila Vargas Zarate</i>	29
Lactancia materna: salvando vidas en tiempos de emergencia <i>Gloria Yaneth Pinzón Villate</i> <i>Olga Lucia Pinzón Espitia</i>	33
Comidas y bebidas para elevar la moral al personal de salud en contextos de emergencia	37
Referencias	39

OBJETIVO

Brindar orientación acerca de las recomendaciones alimentarias y nutricionales requeridas durante el confinamiento por la alerta causada por la COVID-19 en Colombia.

PRESENTACIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró pandemia global por COVID-19 el 11 de marzo de 2020, por lo cual Colombia se adhirió con la declaración de Emergencia Sanitaria en todo el territorio nacional desde el día 12 de marzo, momento en el cual surge la necesidad de establecer recomendaciones relacionadas con la alimentación y nutrición de la población en situación de confinamiento y desde los diferentes actores del sistema de salud.

Por consiguiente, el presente documento, dirigido a la población en general, abarca diferentes temáticas que fueron identificadas como una necesidad sentida por la academia, para la orientación en alimentación y nutrición en tiempos de confinamiento.

CAPÍTULO 1

PLANEACIÓN DE LA ALIMENTACIÓN EN TIEMPOS DE CONFINAMIENTO

Sandra Maritza Cubillos Vásquez

| 17 |

La alimentación en tiempos de confinamiento, tanto para la población no afectada por COVID-19 como para los afectados asintomáticos o con sintomatología leve, debe seguir los patrones de una alimentación saludable (1).

Comer es un acto para el disfrute y socialización que debe generar satisfacción cada vez que la persona o la familia se sienta a la mesa y no debe considerarse solo como un acto para saciar el apetito o el hambre, o para cubrir las necesidades nutricionales. Mantener al máximo las rutinas para consumir los alimentos en horarios habituales es fundamental, así como hacer ejercicio y tomar el sol directo a diario para favorecer la producción de Vitamina D y la absorción de Calcio.

Para seguir con las definiciones, el menú es el conjunto de los platos que constituyen una comida y es la base de la planificación de un hogar, ya que con dicha información se puede definir lo que se requiere comprar, almacenar, preparar y servir. Por otro lado, es una parte importante del presupuesto familiar, ya que entre más bajo el ingreso mayor será su proporción, por lo cual muchas familias no alcanzan a satisfacer sus necesidades nutricionales y mucho menos gustos ni preferencias.

Al ser los alimentos esenciales para la vida humana, se deben valorar y cuidar, por lo que es importante adquirir solo lo necesario para evitar el deterioro o el desperdicio consecuente. Con ello, entre otros beneficios que se pueden

obtener, contribuimos a que haya disponibilidad de alimentos para otras familias e impactamos menos el medio ambiente.

A continuación, el ABC de la planeación de la alimentación:

1. Planear:

- Diseñar menús para mínimo dos semanas, procurando satisfacer los gustos de todos los miembros de la familia o los propios si está solo en casa. Es la oportunidad para incluir las preparaciones favoritas y probar nuevas recetas que pueden ser sencillas u otras más laboriosas que permitan la participación de la familia y el disfrute en su preparación.
- Considerar en la planeación edad, sexo y actividad física que se realiza y las condiciones de salud de los miembros de la familia, para definir el tipo de alimentos, porciones o cantidades y tipos de preparaciones que pueden, o deben, elaborarse.
- Variar la combinación de alimentos en cada menú, incluyendo alimentos de diferentes colores, formas y tipos de preparación, lo cual hace más atractivo el plato y permite complementar los nutrientes.
- Tener en cuenta en la planeación todos los ingredientes de las recetas para hacer realidad los menús planeados; en ocasiones, se olvidan detalles claves y se frustra la preparación.
- Incluir alimentos frescos:
 - Frutas en todas las comidas de diferente tipo y color, preferiblemente enteras o porcionadas. En el caso de jugos, incluya frutas de diferente tipo y color también para mayor variedad, sin adición de endulzantes. Disfrute su sabor natural.
 - Verduras y hortalizas en el almuerzo y cena. Estas deben planearse para ofrecerlas cocidas y frescas, porque son fuente importante de fibra, vitaminas y algunos minerales, y tienen bajo aporte calórico. Productos como la zanahoria y el apio son una opción en las comidas intermedias.
 - Plátano hartón verde y maduro, arracacha, yuca, papa de diferente variedad, ñame, etc.
 - Lácteos con el porcentaje de grasa u otras características acorde con las condiciones de salud o tolerancia de los miembros de cada hogar —leche, yogurt, kumis, queso, lácteos con pre o probióticos, etc.—
 - Carnes de diferente tipo, de preferencia carnes bajas en grasa, pollo y pescado. Limite la compra de embutidos y, en caso de adquirirlos, elija productos bajos en grasa y aditivos.

- Incluir alimentos semiperecederos —de larga duración— como:
 - Cereales: arroz, pastas, leche en polvo, avena, harina de trigo, harina de maíz y otros, panes preferiblemente integrales y de diferente variedad. Para el caso de los niños, podrían incluirse algunas galletas o productos que no contengan exceso de azúcares o sodio por ser más saludables.
 - Leguminosas y frutos secos: arveja seca, lenteja, fríjoles, garbanzos, nueces, almendras, pistachos, etc.
 - Derivados del azúcar: panela, chocolate y, en el caso de diabéticos que consumen edulcorantes, seleccionar el recomendado o consumido habitualmente.
 - Aceites: preferiblemente fuentes de grasas saludables como aceite de olivas, aceite de maíz, girasol, canola o similares —grasas poliinsaturadas—.
 - Otros: café, té, infusiones aromáticas o de frutos, agua, enlatados o envasados y especias.
 - Productos según necesidades particulares y para casos especiales como personas alérgicas o intolerantes a ciertas sustancias o nutrientes: seleccionar los que habitualmente se consumen, bien sea libres de gluten, bajos en sodio, sin azúcares añadidos, sin trazas de leche, nueces, maní, etc.
- Limitar o evitar la inclusión de productos ultraprocesados refinados, ricos en azúcares o poco saludables, precocidos o comidas rápidas. Considere que dichos productos no contribuyen con su buena salud.
- En el caso de veganos o vegetarianos, incluir alimentos fuentes de proteína como reemplazo de productos de origen animal.
- Revisar el refrigerador, congelador y despensa periódicamente para determinar la existencia de alimentos, información que debe registrar en una hoja, celular, tableta o computador.
- Incluir productos para la higiene y desinfección de alimentos, cocina y hogar en general.
- Elaborar la lista de mercado de manera cuidadosa, acorde con el presupuesto disponible, con las existencias y los menús planeados, con el número, edad y condiciones de salud de las personas en casa, y con la capacidad de almacenamiento de neveras y despensa.
- Elaborar la lista por tipo de producto: abarrotes —productos secos—; frutas, verduras, tubérculos, raíces y plátanos; productos refrigerados o congelados tipo cereales; algunas frutas, pulpas, verduras, lácteos y carnes, los cuales son los últimos que se compran. Hay aplicaciones gratuitas, puede probar una de ellas

¿Cuáles son los beneficios de hacer una lista de mercado? No comprar por impulso, no comprar lo que no necesita y no olvidar comprar lo que requiere; además, contribuye al ahorro de recursos y ahorra tiempo en la compra, por lo que la permanencia en los sitios de compra será menor.

2. Comprar:

- Llevar la lista de mercado organizada por tipo de producto.
- Adquirir lo necesario, ni más ni menos. Así evita salir más de lo debido o perder alimentos que se compraron en exceso.
- Leer las fechas de vencimiento y las etiquetas de productos que no conozca, para que seleccione el tipo más conveniente para su familia o usted.
- Comprar las cantidades de alimentos que se alcanzan a consumir antes de su vencimiento.
- Realizar las compras en horarios de baja afluencia de personas y tener en cuenta que debe ir solo un miembro de la familia.
- En lo posible, comprar en establecimientos reconocidos que garanticen la cadena de frío de los insumos y trazabilidad de los mismos.
- Al salir de casa, cuando se esté comprando y cuando se llegue de hacer las compras, seguir las medidas recomendadas de distanciamiento de persona a persona.
- Realizar lavado de manos con agua y jabón, y la higienización de los empaques de los productos comprados.
- Retirar los zapatos y vestido utilizados para salir al exterior, antes de ingresar de nuevo al hogar.

3. Alistar y preparar:

- Una vez que lleguen al hogar con las compras, los alimentos que no se consumirán de manera inmediata o que se pueden deteriorar rápidamente pueden ser procesados para refrigerarse o congelarse —lavar, porcionar y empacar en recipientes con tapa u otros empaques para alimentos, en las cantidades que se utilizarán en cada preparación— siempre y cuando sus características y la capacidad de las neveras lo permitan:
- Frutas para preparar jugos.
- Plátano hartón verde y maduro, arracacha, yuca y similares, arveja verde, zanahoria picada en diferentes formas, espinadas, acelga para preparar verduras cocidas, sopas, arroces, tortas, etc.
- Pimentón, cebolla cabeza cortada en rodajas, cebolla larga cortada en trozos de diferente tamaño, hojas y tallos de apio, cilantro, entre otros, los cuales se usan para elaborar sopas, guisos y bases de diferentes preparaciones.

- Las carnes rojas bajas en grasa, pollo y pescados se deben porcionar y congelar en empaques individuales. Evite congelar piezas grandes o bloques que no se usarán en su totalidad cuando se preparen. Descongele las carnes con 24 horas de anticipación dentro de un recipiente sin perforaciones y en la parte baja del refrigerador.¹
- Elaborar las recetas, acordes con el procedimiento establecido, a temperatura media o baja para evitar la sobrecocción o que ciertas preparaciones se quemen. Ciertas preparaciones como las horneadas, tostadas, a la plancha, frituras o a la parrilla solo deben adquirir un color ligeramente dorado para que no se produzca acrilamida (1).
- Incluir en cada menú recetas en las que se utilicen diferentes métodos de cocción. Por ejemplo, horneado, cocido, estofado, asado, vapor, etc. Limitar las frituras.
- Preparar justo a tiempo para servir inmediatamente estén listas las preparaciones. Así evitamos dejarlas expuestas a temperaturas de riesgo o evitar recalentar las comidas.
- Tener en cuenta que la elaboración de cada plato toma tiempos diferenciales, por lo tanto, comience por la que demora más en su producción. Evite recalentar; sin embargo, si hay sobrantes, empáquelos en recipientes higiénicos y refrigérelos de inmediato para consumir en el menor tiempo posible.
- Servir en platos de tamaño apropiado para que cada preparación luzca vistosa. Las ensaladas se pueden servir por separado.

4. Consumir:

- Consentir a través de preparaciones sabrosas y bien servidas es reconfortante y motivante. Es la oportunidad para consumir lo favorito, eso sí, cuidando su salud.
- Consumir el tipo de alimentos y agua en las porciones recomendadas según la edad, actividad física y condiciones de salud ayudará a tener una mejor salud.
- Realizar actividades variadas evita que haya momentos de aburrimiento o de ansiedad que inciten a picar o a consumir alimentos poco saludables o en mayores cantidades.
- Siga los patrones de la alimentación saludable que se abordan más adelante. Es muy importante el control del tamaño de porciones para evitar el aumento de peso.

¹ Descongelar completamente. Fuente: Servicio de Inocuidad e Inspección de los Alimentos, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Métodos inocuos para descongelar alimentos para los consumidores. USDA; 2005 (citado marzo 24 de 2020). Disponible en: <https://bit.ly/2vXCoWN>.

- En las comidas intermedias puede optar por consumir frutos secos, frutas frescas, queso bajo en grasas en porciones pequeñas o moderadas, zanahoria o apio. En el caso de los niños, niñas y jóvenes, se puede también recurrir a lácteos variados y cereales bajos en azúcares, ojalá con fibra.

Finalmente, recuerde que alimentarnos nos brinda energía, permite el desarrollo de las funciones vitales del organismo, produce satisfacción, mejora el estado de ánimo, nos da felicidad, así que planear los menús favoritos y más convenientes, comprar lo necesario, preparar con amor, dedicación y cuidado, comer lo justo y necesario, y disfrutar solo o en familia estos momentos, que seguramente serán irrepetibles, nos servirá para el reencuentro con una tradición que se había perdido: comer en casa.

CAPÍTULO 2

HIGIENE, PREPARACIÓN Y CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS EN CONFINAMIENTO POR COVID-19

Narda Patricia Molina Montealegre

A lo largo de la historia, el ser humano se ha visto enfrentado a diversas emergencias, guerras, hambrunas y pandemias que han impactado el curso de la humanidad y que han dejado grandes enseñanzas (3).

Hoy, somos más conscientes de la necesidad de cuidar lo que comemos, pues vemos cómo surgen enfermedades infecciosas que, gracias a la globalización, se expanden rápidamente por todo el mundo, pasando de epidemias a pandemias, afectando a miles de personas y vulnerando la supervivencia; infecciones cuyo impacto y consecuencias dependen de la virulencia del patógeno y, muy importante, de la susceptibilidad del huésped (4).

La alimentación y nutrición se constituye como uno de los aspectos estructurales y funcionales del propio individuo, los cuales pueden facilitar o no la adaptación del agente infeccioso. Una buena alimentación favorece la respuesta inmune del organismo, disminuye la gravedad y las complicaciones de cualquier enfermedad infecciosa, y minimiza la susceptibilidad del huésped, sobre todo en las enfermedades infecciosas de transmisión persona a persona (4).

La COVID-19 está catalogada como una enfermedad infecciosa viral —virus ARN—, zoonótica, cuyo origen se remonta a acercamientos humanos, invasión y fractura de espacios salvajes, específicamente relacionada al murciélago en herradura. Esta enfermedad produce en el Humano el SARS, o síndrome respiratorio agudo grave (4).

Como podemos ver nuestro estado nutricional favorece o no el establecimiento de la infección, por tanto, se hace necesario que sigamos algunas recomendaciones de alimentación y nutrición para cuidarnos ante la alerta de contagio de COVID-19.

Teniendo en cuenta las recomendaciones dadas anteriormente para la planeación de la alimentación en confinamiento, seguiremos hablando de la higienización, la preparación y la conservación de los mismos durante la alerta de contagio.

A continuación, se presentan las recomendaciones en referencia a lo anteriormente mencionado:

1. Higiene de alimentos:

- Para favorecer la seguridad alimentaria y nutricional en los hogares, sobre todo en el componente de inocuidad, se hace necesario higienizar todos y cada uno de los alimentos y productos de la compra. Higienizar implica limpiar, es decir, retirar la mugre gruesa visible y desinfectar, entendido esto como el proceso químico por el cual se eliminan agentes patógenos y microorganismos como virus y bacterias. Los alimentos que se compran empacados deben lavarse con agua y jabón, aunque de no ser posible por su material, deben ser desinfectados con ayuda de una toalla desechable y un atomizador con una mezcla casera de agua y alcohol (30 c.c. de agua + 70 c.c. de alcohol). Al finalizar, se debe desechar la toalla y hacer lavado de manos. Las frutas y verduras también deben ser lavadas, desinfectadas y muy bien secadas para disminuir la actividad de agua y así conservarlas por largo tiempo.
- Para desinfectar, se requiere una solución básica o ácida con sustancias como hipoclorito de sodio, bicarbonato de sodio o vinagre, así como otros productos comerciales que cumplan este fin, cuidando sus indicaciones de uso. En estas soluciones, se deben sumergir los alimentos o productos alimenticios de 5 a 10 minutos dependiendo de la sustancia a utilizar.
- En el caso de los desinfectantes caseros más comunes, podemos utilizar, en un litro de agua, 15 gramos —una cucharada— de bicarbonato de sodio en polvo o 250 cc —una taza— de vinagre o 1ml —20 gotas— de hipoclorito de sodio al 5.25 % concentración comercial, mezcla con la cual también podemos desinfectar todas las superficies.

2. Preparación de alimentos:

- El objetivo de la preparación de alimentos en casos de confinamiento es afianzar lazos familiares o sociales, fortaleciendo así competencias individuales de trabajo en equipo, sobre todo en los más pequeños, y lograr

preparaciones agradables a todos los miembros del hogar que mantengan el estado nutricional normal.

- Para la preparación de alimentos, se hace necesario cumplir con ciertos requisitos de higiene como un completo lavado de manos, el uso de utensilios limpios, el mantenimiento de temperaturas seguras —lo frío muy frío, por debajo de 4 °C (temperatura de refrigeración), o más o menos a 2 °C, y lo caliente bien caliente, por encima de 60 °C (temperatura a la cual sale vapor de la preparación)—.²
- Para la preparación de alimentos se deben tener en cuenta prácticas higiénicas de manipulación, como uso de uñas cortas, limpias y preferiblemente sin esmalte, no llevar las manos a la cabeza o cara, no estornudar, utilizar el cabello recogido, restringir el uso de joyas y nunca preparar alimentos si se está enfermo.
- Se recomienda preparar teniendo en cuenta las porciones, para evitar sobrantes.
- Usar utensilios de colores, para evitar contaminación cruzada de alimentos crudos a cocinados, o lavar con agua y jabón cada utensilio —cuchillo, tabla de corte, cubiertos, rayadores, pinzas, etc.— cada vez que va a realizar un alistamiento de cada ingrediente.
- Evitar la manipulación excesiva de los ingredientes de cada preparación.

3. Conservación de alimentos:

Durante el confinamiento, se hace necesario preservar los alimentos para evitar desplazamientos a los centros de abastecimiento —supermercados, tiendas y plazas de mercado—, donde se aglomeran las personas y, por ende, aumenta el riesgo de contagio. Por tanto, se recomienda:

- Comprar moderadamente de acuerdo a la capacidad de almacenamiento —refrigerador, congelador y despensa— de cada hogar en condiciones seguras y de acuerdo a los requerimientos en porciones de todo el grupo familia (7).
- En el refrigerador, guardar frutas, verduras, lácteos, embutidos, salsas, productos cárnicos en descongelación y preparaciones sobrantes listas para el consumo. Para esto, se recomienda:
 - Distribuir los alimentos evitando la contaminación cruzada, es decir, evitando que alimentos o preparaciones terminadas o listas para el consumo tengan contacto con alimentos crudos, por lo que se debe ubicar las

2 Ministerio de Salud y Protección Social. Resolución 2374 de 2013 (Julio 22): por la cual se reglamenta el artículo 126 del Decreto Ley 019 de 2012 y se dictan otras disposiciones. Bogotá D. C.; julio 22 de 2013 [citado 2020 Mar 24]. Disponible en: <https://bit.ly/2w2LoKs>.

preparaciones y alimentos listos para el consumo en la parte superior del refrigerador, prelistos o precocidos en la parte intermedia y los alimentos crudos en la parte baja del mismo (8).

- Organizar por separado, frutas, verduras, lácteos, carnes y productos terminados listos para el consumo, preferiblemente, en recipientes cerrados y con tapa.
- Realizar rotación diaria de productos, lo que implica utilizar primero las frutas y verduras más maduras y los alimentos próximos a vencer para evitar pérdidas.
- Descongelar los productos cárnicos pasando del congelador al refrigerador 12 horas antes de la preparación.
- En el congelador, guardar hielo, carnes, alimentos congelados, pulpas y helados. Para esto, se recomienda:
 - Organizar por separado, en empaques independientes.
 - Hacer rotación de producto para evitar insumos guardados por largos periodos de tiempo.
 - A temperatura ambiente guardar productos no perecederos como arroz, frijol, lenteja, panela, pastas, chocolate, harina para arepas entre otros. Para esto, se recomienda:
- Guardar los alimentos en muebles con puertas, separados del piso y, una vez abiertos, guardarlos en recipientes bien cerrados o en empaque con gancho.

Recomendaciones complementarias

En caso de necesitar almacenar preparaciones listas no consumidas, se hace necesario, en las preparaciones calientes, bajar la temperatura a una casi de refrigeración —antes de 1 hora—, guardar máximo por 24 horas en refrigeración y, para su consumo, recalentar a altas temperaturas —más de 74 °C—, para disminuir una posible carga de microorganismos, pues, a pesar de que el *Food Code* de los EE.UU. advierte que las preparaciones se pueden guardar por 7 días, se sugiere consumirlas lo más frescas posibles.

Finalmente, en caso de necesitar guardar preparaciones frías, estas deben refrigerarse de inmediato, en un recipiente con tapa, y consumirse en el menor tiempo posible.

CAPÍTULO 3

ALIMENTACIÓN PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA EN AISLAMIENTO

Ligia Stella Guerrero Orjuela

Se recomienda:

1. Permanecer en casa por períodos prolongados puede suponer un desafío importante para mantenerse físicamente activo. El autoaislamiento puede conllevar a un comportamiento sedentario y bajos niveles de actividad física, los cuales pueden tener efectos negativos en la salud y la calidad de vida (9). Es importante tener en cuenta que solamente con 5 días de inactividad total ya se produce pérdida de fuerza y atrofia muscular. Esto ocurre porque, ante la falta de estímulos musculares, aumenta rápidamente la degradación de proteínas también musculares, a la vez que disminuye su síntesis, tanto basal como tras la ingesta de alimentos. Por tanto, se pierde masa muscular, fuerza y también funcionalidad; algo parecido a lo que ocurre con la sarcopenia (10). Se recomienda la ingesta de alimentos de alto valor biológico como parte de planes completos y equilibrados, de acuerdo con las guías de alimentación presentadas en las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA).
2. Mantener los tiempos de comida principales y las meriendas enfocados en un plan de alimentación balanceada es fundamental; los estados emocionales de depresión y ansiedad que se pueden producir como consecuencia del confinamiento pueden llevar a inactividad física y consumo excesivo de alimentos. Los signos más comunes pueden ser obsesión por la comida, comer impulsivamente, continuar comiendo a pesar de sentirse lleno y desconexión de las señales psicológicas de hambre y saciedad. Se recomienda, entonces, evitar la ingesta excesiva de alimentos hipercalóricos —dulces, productos de pastelería y confitería, embutidos y salsas—, ya que pueden producir un incremento en los porcentajes de grasa corporal, principalmente la de tipo visceral o abdominal la cual es metabólicamente más activa comparada con la grasa subcutánea. No solo existen personas con tendencia a comer compulsivamente, sino que también, existen individuos que, cuando están estresados, ansiosos o deprimidos,

dejan de comer porque el alimento les provoca repugnancia, lo que puede ocasionar que puedan perder varios kilos en pocos días. Cualquiera de los dos extremos trae consecuencias negativas para la salud, al igual que cualquier tipo de desorden en los hábitos alimentarios (11).

3. Reducir el consumo de grasas, especialmente las saturadas, que son generalmente grasas sólidas a temperatura ambiente. Estas pueden ser de origen animal como: mantequilla, nata de la leche, crema, queso crema, embutidos y cortes de carnes «gordos»; también, pueden ser de origen vegetal como la manteca y algunas margarinas. Por otro lado, controlar también la ingesta de hidratos de carbono, especialmente los refinados —pasta, arroz blanco, pan blanco, cereales, etc.— es una de las principales recomendaciones, ya que hay que tener en cuenta que, si se disminuye el nivel de entrenamiento o actividad física o se llega al sedentarismo, los requerimientos de hidratos de carbono serán menores. Las ingestas elevadas de este tipo de nutrientes, por encima de lo recomendado, llevan a un incremento en los depósitos corporales de grasa.
4. Consumir alimentos de alto valor biológico y fácil digestibilidad posterior a la rutina de ejercicios —mínimo 30 minutos diarios— es una muy buena opción que facilitará la recuperación muscular y disminuirá la percepción del dolor; por ejemplo, se recomienda la ingesta de yogur —1 vaso—, una bebida láctea a base de suero —1 vaso— o leche preferiblemente achocolatada —1 vaso—, o queso —1 o 2 onzas—, acompañados de un alimento energético sencillo como galletas, pan o cereal.
5. Ingerir líquidos y mantener el estado de hidratación antes, durante y después de la rutina en casa es primordial, y se debe garantizar el consumo de agua a demanda considerando que la sensación de sed no es un buen indicador; si esta se presenta, sugiere un estado leve de deshidratación. Se deben garantizar los líquidos, al menos 1.5 a 1.8 litros al día, prefiriendo siempre el agua como fuente de hidratación. Si la rutina de ejercicio tiene una duración mayor a una hora con niveles de intensidad entre moderado y alta, se sugiere una bebida de hidratación comercial con carbohidratos y electrolitos, en este caso se debe evitar la hidratación con jugos industrializados o caseros (12)(2).

CAPÍTULO 4

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y BALANCEADA - GUÍAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS

Melier Edila Vargas Zarate

La alimentación saludable es aquella que satisface las necesidades de energía y nutrientes en todas las etapas de la vida, considerando el estado fisiológico de las personas, como, por ejemplo, el embarazo y la lactancia, y el crecimiento, en el caso de niños y adolescentes.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la alimentación debe cumplir con los siguientes requisitos y características (13,14)(3, 4):

- *Completa*: debe aportar todos los nutrientes necesarios para el funcionamiento adecuado del organismo.
- *Equilibrada*: debe incluir porciones adecuadas de alimentos de todos los grupos, permitiendo el mantenimiento de la salud.
- *Suficiente*: debe proveer la energía y los nutrientes en cantidades adecuadas para cada individuo.
- *Adecuada*: para cada grupo de edad y que se ajuste a los gustos, preferencias, recursos económicos y hábitos alimentarios de los individuos.
- *Diversificada*: debe incluir diferentes alimentos de todos los grupos, para cubrir las necesidades nutricionales, ya que ningún alimento puede suministrar todos los nutrientes necesarios.
- *Inocua*: debe ser libre de contaminantes, sustancias tóxicas y otros factores que pueden afectar la salud de quien la consume.

Además, la OMS considera que la alimentación saludable debe ser controlada en calorías, para mantener un peso saludable, y moderada en grasas, azúcar y sal.

Con el fin de cumplir con los anteriores requisitos, es indispensable incluir diariamente alimentos de todos los grupos, como lo indica el Plato Saludable de la Familia Colombiana en las Guías Alimentarias.

Grupos de alimentos colombianos

Para Colombia, se han establecido seis grupos de alimento (7):

1. Cereales, tubérculos, raíces, plátanos y derivados. Son alimentos que aportan la mayor cantidad de energía de la alimentación. Ejemplos: arroz, maíz, trigo, cebada, avena, pastas, panes, arepas, papa, plátano, yuca, arracacha, ñame, entre otros.
2. Frutas y verduras. Estas son ricas en vitamina C, A, fibra dietética, agua y algunos minerales como el potasio. Además, son alimentos importantes, porque, entre otras funciones, fortalecen las defensas del cuerpo. Ejemplos: papaya, mango, mandarina, naranja, piña, melón, guayaba, zanahoria, espinaca, tallos, acelga, coliflor, auyama, brócoli pepino, entre otros.
3. Leche y productos lácteos. Son alimentos que se destacan por su contenido de calcio, proteína y algunas vitaminas del complejo B. Hacen parte de este grupo: la leche, el kumis, el yogurt, los quesos, entre otros.
4. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas. Aportan proteínas, minerales como el hierro y vitaminas hidrosolubles. Las leguminosas aportan además fibra dietética y potasio. Ejemplos: carne de res, cerdo, pescado, pollo, vísceras —hígado, pajarilla, corazón etc.—, huevos, frijol, lenteja, garbanzo, nueces, maní, entre otros.
5. Grasas. Son fuentes de energía, como los aceites, la margarina, la mantequilla, el aguacate, etc.
6. Azúcares. Son fuentes de energía. Ejemplos: azúcar, panela y miel.

El Plato Saludable de la Familia Colombiana indica que, en cada tiempo de comida, se deben incluir alimentos variados de todos los grupos, o su mayoría, en cantidades adecuadas. Además, se representa la variedad de alimentos que debe tener la dieta y la proporcionalidad de consumo diario de cada grupo, señalando que se deben incluir durante el día cantidades importantes de frutas y verduras, y cantidades moderadas de los grupos de cereales y raíces, de tubérculos y plátanos, de carnes, de huevos, de leguminosas, y de leche y productos lácteos.

El *plato Saludable de la Familia Colombiana* del ICBF se puede consultar en: <https://bit.ly/3dGOXGX>.

Se debe consumir poca cantidad de grasas y azúcares. Además, los alimentos representados en el *Plato* invitan a comer más alimentos frescos y menos alimentos procesados, ya que estos pueden ser poco saludables. Finalmente, se resalta el consumo de agua durante el día y la realización de actividad física (13)(3).

Las Guías Alimentarias para la población colombiana incluyen una serie de mensajes importantes, que se deben tener en cuenta en la alimentación (7)(5):

1. Consumir alimentos frescos y variados, como lo indica el *Plato Saludable de la Familia Colombiana*.
2. Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche u otro producto lácteo y huevo.
3. Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluir en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas.
4. Para complementar su alimentación, consumir al menos dos veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo.
5. Para prevenir la anemia, los niños, niñas, adolescentes y mujeres jóvenes deben comer vísceras una vez por semana.
6. Para mantener un peso saludable, reducir el consumo de «productos de paquete», comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas.
7. Para tener una presión arterial normal, reducir el consumo de sal y alimentos como carnes embutidas, enlatados y productos de paquete altos en sodio.
8. Cuidar su corazón, consuma aguacate, maní y nueces, disminuya el consumo de aceite vegetal y margarina, y evite grasas de origen animal como mantequilla y manteca.
9. Por el placer de vivir saludablemente, realizar todos los días al menos 30 minutos de actividad física.

Otras recomendaciones:

- Prefiera preparaciones caseras y tradicionales con alimentos frescos y mínimamente procesados; estos son alimentos muy saludables.
- Ofrezca y consuma la cantidad adecuada de alimentos según la edad.
- Elabore menús semanales para la alimentación familiar. Esto facilita la compra y la preparación de los alimentos, y asegura la variedad y calidad de la alimentación.
- Consuma frutas y verduras de cosecha, pues son más económicas.
- Consuma alimentos que se producen en su región.
- Comparta las actividades de la cocina en familia.
- Haga que las comidas sean momentos agradables para compartir y consuma, por lo menos, una comida del día en familia, así se logran mejores hábitos alimentarios y mejores relaciones familiares.

CAPÍTULO 5

LACTANCIA MATERNA: SALVANDO VIDAS EN TIEMPOS DE EMERGENCIA

Gloria Yaneth Pinzón Villate
Olga Lucia Pinzón Espitia

Para lograr la recomendación de la OMS frente al inicio, en la primera hora, a la duración óptima de la lactancia materna (LM), esto es, de manera exclusiva hasta los 6 meses y con alimentación complementaria hasta los 2 años y más (15), es necesario reforzar la «cultura del amamantamiento» y defenderla de las incursiones de la «cultura del biberón y de la alimentación artificial o fórmulas infantiles», particularmente durante una situación de emergencia.

En estas, como la provocada actualmente por la pandemia del coronavirus, la OMS orienta el mantenimiento del amamantamiento por falta de elementos que comprueben que la leche materna pueda diseminar el coronavirus (16). Es necesario contemplar las siguientes medidas en casos de madres en periodo de lactancia con COVID-19:

- Iniciar la LM durante la primera hora de vida, ya que los beneficios demostrados superan cualquier riesgo potencial de transmisión del virus a través de la leche materna.
- Ofrecer únicamente leche materna durante los 6 primeros meses. No es necesario suministrar agua, fórmulas infantiles, jugos ni sopas, porque la leche materna contiene todos los nutrientes, defensas y agua que el bebé necesita. Continuar la LM más allá de los 2 años, con alimentación complementaria natural y saludable (17,18).

- Promover el alojamiento conjunto de las madres y sus recién nacidos y bebés en caso de hospitalización. Promover el colecho de las madres y sus recién nacidos, y de bebés en casa (18).
- Tener precauciones para evitar la transmisión del virus haciendo uso permanente y adecuado de la mascarilla facial, cubriendo completamente nariz y boca, durante la toma; evitar hablar o toser durante el amamantamiento; y lavar las manos frecuente, especialmente, previo al contacto con el bebé de 20 a 40 segundos (16).
- La mascarilla facial debe ser inmediatamente sustituida al humedecerse o cada nueva toma; No reutilizar (2,5).
- La extracción manual de la leche materna ayuda a disminuir la congestión mamaria que puede ocasionar mastitis y facilita la disposición de la leche cuando la madre no puede amamantar al bebé directamente. Tener en cuenta el baño y el cambio de sostén diariamente, el correcto lavado de manos y el uso adecuado de la mascarilla facial (3). También, realizar adecuada limpieza del extractor de leche manual o eléctrico, en caso de utilizarlo antes y después del uso (6).
- Almacenar la leche de manera segura. Tape la botella o selle la bolsa de recolección de leche, póngale una etiqueta con el día y la fecha, e inmediatamente colóquela en el refrigerador, el congelador o en una bolsa térmica con paquetes de hielo (6).
- Ofrecer la leche extraída con taza o cuchara al bebé con la ayuda de otra persona que no tenga el virus (2).
- Realizar consejería sobre lactancia materna a madres con COVID-19 confirmado o bajo investigación para este, sobre la importancia de continuar amamantando a su hijo o hija, sobre aspectos inmunológicos de la leche materna para el bebé y sobre técnica de agarre si es necesario (6). Explicar a la madre, además, que la LM, durante la infección materna por COVID-19, no está contraindicada y se deben tomar todas las precauciones posibles para evitar transmitir el virus al bebé, así como explicar los riesgos de no amamantar y de la alimentación artificial. Es muy importante apoyar a la madre para que tome su decisión con toda la información necesaria (19,20).

Recomendaciones importantes para los Gobiernos, ONG y academia

- NO recibir donaciones de sucedáneos de la LM en situaciones de emergencia, ya que el suministro de fórmulas infantiles y otros sucedáneos de la LM a niñas y niños pequeños debe hacerse sólo en situaciones en que esta no sea posible. Estas situaciones deben estar claramente definidas por

- las autoridades sanitarias, de tal forma que en virtud de la emergencia no se desestime la práctica de la LM con la entrega de sucedáneos (3).
- La adquisición de sucedáneos estará a cargo del Estado y se realizará para cubrir las necesidades de aquellos niñas y niños que no tienen la posibilidad de recibir leche humana (6).
 - Recomendaciones puntuales amparadas en el Código Internacional de Sucédáneos de la Leche Materna (22,23):
 - el personal de salud, los servicios sociales y de salud tienen prohibido recibir donaciones de sucedáneos de la LM.
 - el proveedor debe entregar los productos con un rotulado, etiquetado y envasado acordes al Código Internacional de Sucédáneos y las resoluciones posteriores de la Asamblea Mundial de la Salud; se recomienda el uso de etiquetado plano, sin marcas, o publicidad implícita en el etiquetado y envasado que eviten que los productos suministrados sean vehículos de publicidad que puedan llevar a los beneficiarios a idealizar el producto o generar fidelidad de marca con los sucedáneos.
 - Es imprescindible tener en cuenta que en situaciones de emergencia los sucedáneos pueden representar un riesgo por la escasez de agua potable y las condiciones de salubridad pueden ser inadecuadas (3). Así mismo, el riesgo de infecciones para los bebés no amamantados es alto, teniendo en cuenta la potencial contaminación intrínseca de las preparaciones en polvo para lactantes (PPL), por cuanto su utilización debe aplicar las directrices de reconstitución de PPL de la FAO y la OMS (24).

CAPÍTULO 6

COMIDAS Y BEBIDAS PARA ELEVAR LA MORAL AL PERSONAL DE SALUD EN CONTEXTOS DE EMERGENCIA

Olga Lucía Pinzón Espitia

Cuidar de la alimentación y nutrición de todo el personal que trabaja en las instituciones hospitalarias en el contexto de la emergencia es de suma relevancia para proporcionar apoyo emocional, aliento y aprecio a los profesionales de la salud, a través del consumo especial de comidas y bebidas para elevar la moral durante los turnos asistenciales (25), así como la implementación de estrategias de educación sobre la importancia del cuidado en la alimentación de sí mismo.

A continuación, se brindan algunas recomendaciones que les permitirán una adecuada alimentación en los lugares de trabajo:

1. Planear una alimentación balanceada, de acuerdo a las recomendaciones dadas en los temas de alimentación e higiene en tiempos de confinamiento y alimentación saludable y balanceada; recuerde que de una adecuada alimentación y nutrición depende un buen estado de salud.
2. Organizar kits de alimentación con alimentos de fácil consumo durante la emergencia, que sean saludables, estables a temperatura ambiente, fáciles de llevar y que le permitan alimentarse adecuadamente pese a la limitación de tiempo para el consumo (26).
3. Ofrecer, en los servicios de alimentación, variedad de alimentos y preparaciones que puedan ser consumidos por el personal de salud con indicación de dietas especiales, debido a alergias a los alimentos, condiciones médicas, prácticas religiosas o preferencia personal (26).

4. Evaluar la densidad de nutrientes en las raciones a ofrecer, dado que una óptima nutrición beneficia tanto la salud física como mental, lo que brinda un impacto medible en la productividad de la fuerza laboral (27).
5. Incluir en la alimentación alimentos que contribuyan a aumentar los niveles de serotonina en el cerebro. Estos niveles dependen de la disponibilidad del precursor de triptófano, derivado de los alimentos como el pollo, la soja, los cereales, el atún, los frutos secos y los plátanos, los cuales pueden servir como alternativa para mejorar el estado de ánimo y la cognición (28). El consumo de alimentos ricos en carbohidratos, grasas y dulces pueden contribuir a mejorar el estado de ánimo (29); sin embargo, estos últimos deben ser consumidos con moderación y acompañados de activada física —pausas activas—.
6. Garantizar una adecuada hidratación, pues las pandemias y las enfermedades reemergentes presionan al sistema de salud para que se prepare para la atención al paciente, enfrentando al personal a situaciones que conllevan a la pérdida de líquidos. Por ello, se deben establecer estrategias para tener disponibilidad de agua al menos cada 2 horas de unos 300 ml, para tomar a pequeños sorbos, y así mantener los niveles de hidratación adecuados, los cuales están recomendados alrededor de los 2 o 2.5 litros al día (30). Impartir educación al personal sobre la importancia de hidratarse con agua, y una adecuada limpieza y desinfección de las botellas de almacenamiento y transporte.
7. Garantizar, por parte de los hospitales, espacios para la alimentación, durante el turno asistencial, cuando este sea requerido por el personal a cargo de la atención de la emergencia, e implementar estrategias de ayuda al personal, como grabar en video sus rutinas de alimentación en el hospital para compartir con sus familias y aliviar las preocupaciones de los miembros de esta en torno a la alimentación (31).

REFERENCIAS

1. Academia Española de Nutrición y Dietética, Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas (CGCODN). Recomendaciones de alimentación y nutrición para la población española ante la crisis sanitaria del COVID-19. Academia Española de Nutrición y Dietética, RedNube, El Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas; 2020. Disponible en: <https://bit.ly/2WPLkIW>.
2. Food Standards Agency (FSA). Acrylamide: Information on the risks of acrylamide and how you can reduce the chances of being harmed by it. UK: FSA; 2018. Disponible en: <https://bit.ly/2JpPgYX>.
3. Puerta JL. Microorganismos y epidemias en la era de la globalización. *Cuadernos de estrategia*. 2019;203:123-188.
4. Organización Panamericana de la Salud. Módulo de principios de epidemiología para el control de las enfermedades. Módulos de Principios de Epidemiología para el Control de Enfermedades (MOPECE). 2^{da} ed. Washington, D.C.: OPS. Disponible en: <https://bit.ly/3avn0jy>.
5. Iglesias Mazuelos MC, Vieira SM. Green Bean: una nueva propuesta saludable [tesis de maestría]. Lima: Universidad de Piura PAD-Escuela de Dirección; 2019.
6. Colombia. Ministerio de la Protección Social. Resolución 5109 de 2005 (diciembre 29): por la cual se establece el reglamento técnico sobre los requisitos de rotulado o etiquetado que deben cumplir los alimentos envasados y materias primas de alimentos para consumo humano. Bogotá D.C.: Diario Oficial 46150; diciembre 29 de 2005 [citado 2020 Mar 30]. Disponible en: <https://bit.ly/3aueBwT>.
7. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana mayor de dos años. Bogotá D. C.: ICBF, FAO; 2015. Disponible en: <https://bit.ly/2ykFgxS>.
8. Organización Panamericana de la Salud. Manual de Capacitación para Manipuladores de Alimentos: OPS; 2014. Disponible en: <https://bit.ly/2QWcWrT>.
9. World Health Organization (WHO). Stay physically active during self-quarantine. WHO; 2020. Disponible en: <https://bit.ly/2UMwPCT>.

10. Wall BT, Dirks ML, Snijders T, Senden JM, Dolmans J, Van Loon LJ. Substantial skeletal muscle loss occurs during only 5 days of disuse. *Acta physiologica*. 2014;210(3):600-611. <http://doi.org/f5rbzr>.
11. Lattimore P, Caswell N. Differential effects of active and passive stress on food intake in restrained and unrestrained eaters. *Appetite*. 2004;42(2):167-173. <http://doi.org/fmf499>
12. Thomas D, Burke L, Erdman K. Nutrition and athletic performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2016;48(3):543-568. <http://doi.org/ggmn5v>.
13. Ministerio de Salud y Protección Social. Documento Guía Alimentación Saludable. Santiago de Cali: MinSalud; 2013. Disponible en: <https://bit.ly/3bDI9cq>.
14. Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana. OMS; 2018. Disponible en: <https://bit.ly/3dIAzOm>.
15. Kramer MS, Kakuma R. Optimal duration of exclusive breastfeeding. *Cochrane Database Syst Rev*. 2012;(8):CD003517. <http://doi.org/bfgc>.
16. Brasil. Red Brasileña de Bancos De Leche Humana. Recomendación técnica No.01/20.170320, tema: COVID-19 y Amamantamiento. Ministerio de Salud, Fundación Oswaldo Cruz, Red Brasileña de Bancos De Leche Humana; 2020. Disponible en: <https://bit.ly/2xzZLWS>.
17. Rangel-Flores YY, Martínez-Plascencia U, Rodríguez-Martínez E. Percepciones y experiencias de usuarias sobre las limitaciones sanitarias para la promoción de lactancia materna. *Rev Salud Pública*. 2018;20(3):308-313.
18. Ministerio de Salud y Protección Social. Lactancia materna en emergencias: ¡Salva Vidas! Cartilla para agentes de salud y líderes comunitarios. Bogotá D. C.: MinSalud; 2012. Disponible en: <https://bit.ly/3bFL6bE>
19. Baud D, Giannoni E, Pomar L, Qi X, Nielsen-Saines K, Musso D, *et al*. COVID-19 in pregnant women—Authors’ reply. Correspondence. *The Lancet Infectious Diseases*. 2020.
20. Centers for Disease Control and Prevention. Interim Considerations for Infection Prevention and Control of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) in Inpatient Obstetric Healthcare Settings. Centers for Disease Control and Prevention; 2020. Disponible en: <https://bit.ly/3av3CDh>.
21. Ochoa Parra G, IBFAN Colombia. Principios rectores de la asistencia alimentaria y nutricional de niños, niñas, mujeres gestantes y madres lactantes, en situaciones de emergencias y desastres, dentro del marco de los derechos humanos y el derecho internacional humanitario. Red Internacional de Grupos pro Alimentación Infantil; 2020. Disponible en: <https://bit.ly/340Nkzt>.

22. Organización Mundial de la Salud, UNICEF. Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna. OMS/UNICEF; 1981. Disponible en: <https://uni.cf/2UR7vvP>.
23. Organización Mundial de la Salud, UNICEF, IBFAN. Comercialización de sucedáneos de la leche materna: aplicación del código internacional: informe de situación 2016: resumen. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2016. Disponible en: <https://bit.ly/2ylJkhl>.
24. Organización Mundial de la Salud, Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Preparación, almacenamiento y manipulación en condiciones higiénicas de preparaciones en polvo para lactantes, Directrices. Ginebra: OMS/FAO; 2007. Disponible en: <https://bit.ly/2xz9rkA>.
25. Liew MF, Siow WT, MacLaren G, See KC. Preparing for COVID-19: early experience from an intensive care unit in Singapore. *Crit Care*. 2020;24(1):83. <http://doi.org/ggpxr5>.
26. Draeger K, Gold A, Olive R. COVID-19/Emergency 14-Day Meal Kit for Rural Grocery Stores. Minnesota: University of Minnesota Digital Conservancy, UMN Extension Regional Sustainable Development Partnerships; 2020. Disponible en: <https://bit.ly/2xEb4NC>.
27. Drewnowski A. Impact of nutrition interventions and dietary nutrient density on productivity in the workplace. *Nutrition Reviews*. 2020;78(3):215-224. <http://doi.org/dqs3>.
28. Hulsken S, Märtin A, Mohajeri MH, Homberg JR. Food-derived serotonergic modulators: effects on mood and cognition. *Nutr Res Rev*. 2013;26(2):223-234. <http://doi.org/f5rbj2>.
29. Christensen L. The effect of food intake on mood. *Clinical Nutrition*. 2001;20:161-166. <http://doi.org/cn3wzm>.
30. Instituto de Investigación Agua y Salud. La importancia de la hidratación en el trabajo. Madrid: Instituto de Investigación Agua y Salud; 2020. Disponible en: <https://bit.ly/3dFGnlu>.
31. Chen Q, Liang M, Li Y, Guo J, Fei D, Wang L, *et al*. Mental health care for medical staff in China during the COVID-19 outbreak. *Lancet Psychiatry*. 2020;7(4):e15-e16. <http://doi.org/dqs4>.