

UCHILE, FRENTE AL CORONAVIRUS  
¡PREVENGAMOS JUNTOS EL COVID-19!



GUIA N°2 / CAJA DE HERRAMIENTAS SERIE:  
AQUÍ COMEMOS TODAS Y TODOS

# RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

PARA EL USO ADECUADO DE ALIMENTOS  
EN CONTEXTO COVID-19





En una familia existen distintas necesidades de nutrientes, que varían según edad, género, estatura y la actividad de cada integrante, entre otros factores. **En algunos hogares de Chile el suministro de alimentos es adecuado, sin embargo, la inseguridad alimentaria es parte de la rutina de muchas familias y hogares.** “Inseguridad alimentaria” se refiere al acceso a una cantidad insuficiente de alimentos, dificultando la satisfacción de los requerimientos y aportes deseables de nutrientes para los miembros del grupo. De acuerdo con datos de la encuesta CASEN 2017<sup>1</sup> - en relación al porcentaje de hogares que declara que al menos un miembro experimentó alguna forma de inseguridad alimentaria por falta de dinero - de los hogares encuestados, un 24,6% declaró que al menos un integrante se preocupó por no tener suficientes alimentos, un 19% por no poder comer alimentos saludables y nutritivos, un 9,6% declaró que al menos un integrante tuvo que dejar alguna comida (desayuno, almuerzo, onces o cena), un 13,1% comió menos de lo que esperaba y, por último, un 8,2% se quedó sin alimentos y un 7,4% de los hogares tuvo al menos un miembro que sintió hambre o no comió. La encuesta señala incluso que un 4,7% de los hogares tuvieron algún miembro que “dejó de comer todo un día”. (CASEN, 2017). **En confinamiento, por tanto, es recomendable recordar algunos consejos que podrían evitar un mayor deterioro de tu salud.**

---

<sup>1</sup> Ministerio de Desarrollo Social (2017) Encuesta CASEN Inseguridad Alimentaria: síntesis de resultados. Disponible en línea [http://observatorio.ministeriodesarrollosocial.gob.cl/casen-multidimensional/casen/docs/CASEN\\_2017\\_Inseguridad\\_alimentaria.pdf](http://observatorio.ministeriodesarrollosocial.gob.cl/casen-multidimensional/casen/docs/CASEN_2017_Inseguridad_alimentaria.pdf)

# 1. RECOMENDACIONES GENERALES

---

## a. ESTILOS DE VIDA

Los estilos de vida son “patrones de comportamiento grupales sobre los que la estructura social ejerce influencia considerable” (Álvarez, 2012; pág.1<sup>2</sup>). Los estilos de vida, entonces, representan la convergencia entre un conjunto de decisiones individuales que podemos hacer las personas y las circunstancias en las cuales tenemos la capacidad de hacer dichas decisiones, circunstancias como nuestro espacio, los recursos disponibles o nuestros conocimientos.

---

<sup>2</sup> Álvarez, Luz (2012) Los estilos de vida en salud: del individuo al contexto. *Rev. Fac. Nac. Salud Pública* 30(1): 95-101. Disponible en línea: <http://www.scielo.org.co/pdf/rfnsp/v30n1/v30n1a11.pdf>

	RECOMENDACIÓN	BENEFICIOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ACTIVIDAD FÍSICA</b></li> </ul>	Al menos 30 minutos diarios de actividad física.	Contribuye a la salud mental y física.
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ALIMENTACIÓN</b></li> </ul>	Incorporar frutas, verduras, productos lácteos, legumbres y huevos.	Aporte de vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos, grasas y agua, necesarios para sentirte bien y tener energía.
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>SUEÑO</b></li> </ul>	<p>Niños menores de un año 12-16 horas.</p> <p>1 a 2 años 11-14 h</p> <p>2 a 4 años 11.13 h.</p> <p>5 a 13 años 9 a 11 h</p> <p>14 a 17 años 8 a 10 h.</p> <p>Adultos 7 h o más.</p>	Dormir bien, y no alterar su rutina de sueño, favorece un buen estado nutricional y un buen rendimiento físico e intelectual y disminuye la ansiedad.
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>EXPOSICIÓN AL SOL</b></li> </ul>	Exposición moderada al sol de 10 a 20 minutos diarios.	La exposición al sol permite que la piel produzca por lo menos el 70% de la vitamina D que el cuerpo necesita. Esto ayuda a la mantención de la función muscular, del hueso y del sistema inmunitario.

## b. ALIMENTACIÓN

- **EN LA MEDIDA QUE PUEDA, INCORPORA A SU ALIMENTACIÓN FRUTAS, VERDURAS, HUEVOS, PRODUCTOS LÁCTEOS Y LEGUMBRES.** De esta manera, obtendrá aportes de vitaminas, minerales, agua y nutrientes necesarios para funcionar bien y prevenir enfermedades.
- **LOS PRODUCTOS LÁCTEOS, LA FRUTA, LA VERDURA Y LOS FRUTOS SECOS** si se encuentran disponibles, son excelentes para una “colación”.

Puede combinarlos de distintas formas durante la semana, por ejemplo:

### **EJEMPLOS DE COLACIONES:**

---

**LUNES** DE FRUTA

**MARTES** DE LÁCTEOS

**MIÉRCOLES** DE FRUTOS SECOS

**JUEVES** DE FRUTAS

**VIERNES** DE VERDURAS

---

- **EN CONFINAMIENTO LAS PERSONAS MAYORES PUEDEN PRESENTAR ALTERACIONES DEL APETITO.** Recuerde que es una etapa de la vida en que se debe tener especial cuidado en la alimentación, como la cantidad y variedad de las comidas, así como también la consistencia y temperatura de ellas.

- **EN LA MEDIDA DE LO POSIBLE, INTENTE HIDRATARSE CON AGUA PURA, directo de la llave o con agua embotellada.** Puede tomarla en infusiones. A diario necesitamos reponer el agua que perdemos para ayudar en la eliminación de toxinas o regular la temperatura corporal. Si el sabor del agua pura le desagrada, intente reemplazar las bebidas y jugos con azúcar por agua saborizada con un trocito de pepino, cáscaras de frutos cítricos (como la naranja o mandarina) o hierbas, como la menta. **Se recomienda beber de 1.5 a 2 litros de agua no azucarada al día.**
- **DENTRO DE LO POSIBLE, DISMINUYA EL CONSUMO DE BEBIDAS ESTIMULANTES COMO EL CAFÉ,** especialmente durante la tarde y noche porque dificultan conciliar el sueño.
- **INTENTE ORGANIZAR LA ALIMENTACIÓN DE LA SEMANA** planificando las comidas anticipadamente. Esto facilitará la compra de productos y ganará tiempo al tener elaborado el menú diario.



CAJA DE HERRAMIENTAS SERIE:  
Aquí comemos todas y todos

A continuación, le dejamos una recomendación general de cómo podría usted planificar un menú semanal.

## COMIDA

## DESAYUNO Y ONCE

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**SÁBADO**

**DOMINGO**

Para beber: producto lácteo, té o café.

Para comer: pan o avena, también puede combinar el pan con fruta.

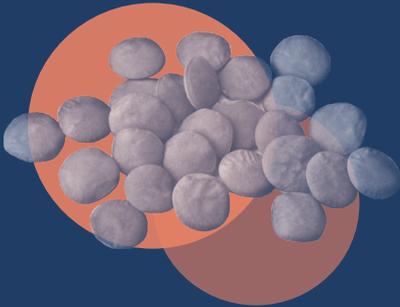
Si no gusta del sabor de la avena, puede endulzar con frutas.



COMIDA	ALMUERZO Y CENA			
ESTRUCTURA DE LA COMIDA	Ensalada o sopa a base de verduras	Porción de proteína (opciones según disponibilidad)	Acompañamientos	Postre
<b>LUNES</b>	Lechuga, espinaca, acelga, apio, tomate, zapallo, zapallo italiano, berenjena, zanahoria, cebolla, brócoli, coliflor, repollo, etc.	Legumbres	Cereales: arroz, mote, avena o pastas.  Tubérculos: papas u otros de uso no común (como la yuca).	Fruta
<b>MARTES</b>		Huevo	Combine con verduras en guiso, sopas, budines, tortillas, etc.	
<b>MIÉRCOLES</b>		Carne roja		
<b>JUEVES</b>		Pescado	A la cena reducir cantidad de cereales y tubérculos.	
<b>VIERNES</b>		Legumbres		
<b>SÁBADO</b>		Carne blanca		
<b>DOMINGO</b>		Cualquiera de las anteriores		

- **MANTENGA SUS HORARIOS DE DESAYUNO, ALMUERZO, ONCE Y CENA.** Lo ideal es que no pasen más de 4 horas entre una ingesta y otra, y que la última sea una comida ligera. Esto previene el “picoteo” entre comidas y le ayuda a no incrementar su peso corporal durante el confinamiento. Además, este tipo de rutinas pueden contribuir a reducir la ansiedad de los niños en situaciones de estrés, como la actual crisis sanitaria.
- **PROCURE QUE LAS PERSONAS MAYORES** que viven con usted consuman la totalidad de los alimentos entregados por el programa de Alimentación Complementaria para el Adulto Mayor (PACAM), ya que estos aportan una serie de nutrientes que usted necesita en esta etapa de la vida y mas que nunca en tiempos de confinamiento.
- **EVITE O MODERE EL CONSUMO DE ALIMENTOS CON UNO O MÁS SELLOS DE ADVERTENCIA.** Éstos son altos en calorías, azúcar, grasas saturadas y sodio (sal). Recuerde que el confinamiento hace que disminuyamos la actividad física, por lo que es importante priorizar la calidad nutricional de la alimentación, especialmente en niños, embarazadas y personas mayores.
- **CUIDE DE LA ALIMENTACIÓN DE LAS PERSONAS CON NECESIDADES NUTRICIONALES ESPECIALES** como niños y niñas, embarazadas, adultos mayores y personas con alguna enfermedad.

## ETAPA

**NIÑOS MAYORES  
DE 2 AÑOS Y  
EMBARAZADAS**


EN EL EMBARAZO, EL **ÁCIDO FÓLICO** ES IMPORTANTE PARA PREVENIR DEFECTOS EN EL TUBO NEURAL DEL RECIÉN NACIDO. SE ENCUENTRA PRINCIPALMENTE EN **CARNES, HÍGADO, LEGUMBRES Y VEGETALES VERDES**. EN CHILE, LA HARINA ESTÁ FORTIFICADA CON **ÁCIDO FÓLICO** DESDE ENERO DEL 2000.

## NUTRIENTES

El **calcio** y el **fósforo** son esenciales para el crecimiento y la formación de huesos y dientes, por lo que son fundamentales en la infancia. En el embarazo, a su vez, también aumentan los requerimientos de **calcio**.

El **hierro** es fundamental para producir la hemoglobina, que son las células sanguíneas que transportan el oxígeno a todas las células del cuerpo; además, el hierro participa en funciones del sistema inmunológico y cognoscitivo.

Las **vitaminas** y los **minerales** son esenciales para el crecimiento, el desarrollo óseo, la visión, la formación y conservación de tejidos y en procesos inmunológicos.

## ALIMENTOS

Leche, yogur, queso.



**Fuente principal:** carnes, pescados y aves.  
**Fuentes secundarias:** vegetales de hoja verde.



Frutas y verduras.

Vitamina D (hígado, yema de huevo y lácteos)  
Vitamina E (aceites vegetales, frutos secos, huevos y lácteos)

- **MOTIVE A OTROS INTEGRANTES DE LA CASA A COLABORAR EN LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS**, esto permitirá distribuir las labores domésticas, compartir en familia, estrechar lazos y valorar la comida casera.
- **PROCURE NO SOBRECOCER LOS ALIMENTOS, especialmente las verduras**. Puede usar el agua de cocción como base para preparar guisos o sopas.
- **SIRVA LA COMIDA EN CANTIDADES MÁS PEQUEÑAS, PARA DISMINUIR LOS DESPERDICIOS ALIMENTARIOS**. Además, recuerde que durante el confinamiento la actividad física puede haber disminuido, razón por la que también debe ajustar las porciones que ingiere para mantener el equilibrio entre lo que come y la energía que gasta.
- **MASTIQUE LENTO Y DISFRUTE EL TIEMPO DE COMER**, ya sea con otras personas o en soledad. Procure que sea un momento agradable y relajado. Intente realizar las comidas principales en la mesa y en compañía del resto de los miembros de la casa. **tre lo que come y la energía que gasta**.
- **ASISTA A SUS CONTROLES MÉDICOS QUE SEAN IMPRESCINDIBLES**, informe de su situación al centro de salud más cercano para reprogramar o facilitar la entrega de medicamentos y/o alimentos.
- **SI UD ES CUIDADOR DE UNA PERSONA DEPENDIENTE**, solicite ayuda para sobrellevar de la mejor manera posible este confinamiento, ya que el cuidado en confinamiento puede ser extremadamente estresante.

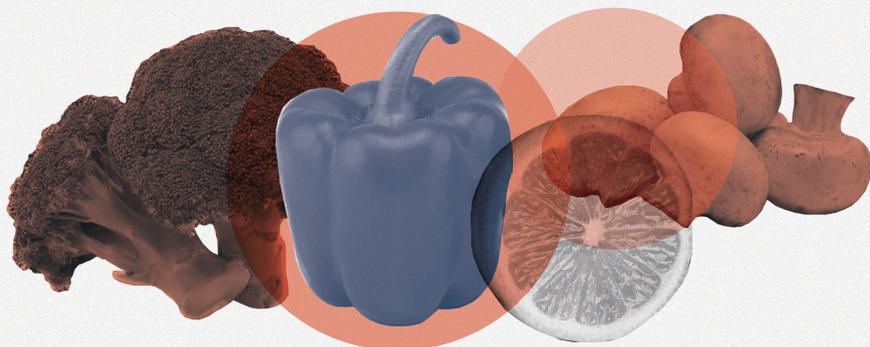


## c. COMPRA Y ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS

- **PLANIFIQUE LA ADQUISICIÓN DE ALIMENTOS.** Antes de comprar, sepa qué tiene en su despensa y refrigerador; hacer una lista le facilitará las compras.
- **COMPRA ALIMENTOS QUE LE PERMITAN TENER UNA ALIMENTACIÓN SUFICIENTE, ADECUADA Y VARIADA.** Priorice en su compra alimentos que aporten los nutrientes que su familia necesita.
- **SI NO ENCUENTRA PRODUCTOS FRESCOS,** busque alternativas como los alimentos deshidratados o en conserva.
- **CONSERVE BIEN LOS ALIMENTOS** para que lleguen al máximo de su vida útil.
- **EN CASO DE NO PODER ALMACENAR, REFRIGERAR O CONGELAR LOS ALIMENTOS YA PREPARADOS,** cocine considerando la cantidad que va a consumir.
- **NO SALGA DE SU DOMICILIO A MENOS QUE SEA ESTRICTAMENTE NECESARIO.** Si es una persona mayor, pida ayuda a familiares, amigos o vecinos para realizar las compras, pasear mascotas u otras actividades que requieran que usted salga de su domicilio.

## C. DATOS ÚTILES DE ALIMENTACIÓN

- **LAS LEGUMBRES MEZCLADAS CON CEREAL** (ej: lentejas/garbanzos con arroz/mote) pueden ser un buen reemplazo de la carne. Los cereales aportan metionina, un aminoácido esencial del que carecen las legumbres y se complementan, transformándose en una preparación con un alto contenido de proteínas.
- **LAS CARNES DE VACUNO, CERDO, PESCADOS, AVES Y LOS HUEVOS, SON LA PRINCIPAL FUENTE DE PROTEÍNAS;** en ocasiones, pueden ser sustituidas por otros alimentos como, legumbres, champiñones y frutos secos.
- **ALÍÑE SUS ENSALADAS CON LIMÓN O MEZCLE CON OTROS CÍTRICOS** y hortalizas con alto contenidos de Vitamina C, como pimiento rojo, tomate o brócoli. Esto ayuda a que su cuerpo asimile mejor el hierro.
- **TRATE DE CONSUMIR PRODUCTOS LÁCTEOS TRES VECES AL DÍA,** pues son la principal fuente de calcio para la formación y mantención de los huesos, además de tener proteínas de muy alta calidad.



GUIA N°2 / CAJA DE HERRAMIENTAS SERIE:  
AQUÍ COMEMOS TODAS Y TODOS

# RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

PARA EL USO ADECUADO DE ALIMENTOS  
EN CONTEXTO COVID-19

## COMITÉ REDACTOR

Unidad de Nutrición Pública. INTA, Universidad de Chile.

Cecilia Albala.

Nelly Bustos.

Bárbara Angel.

Camila Corvalán.

## COMITÉ EDITORIAL

Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, Universidad de Chile.

Cecilia Albala, Unidad de Nutrición Pública.

Nelly Bustos, Unidad de Nutrición Pública.

Angelica Reyes, Unidad de Nutrición Pública.

Bárbara Angel, Unidad de Nutrición Pública.

Facultad de Ciencias Agronómicas, Universidad de Chile.

Gabriela Lankin, Departamento de Sanidad Vegetal.

Vicerrectoría de Investigación y Desarrollo, Universidad de Chile

Pablo Riveros, Unidad de Redes Transdisciplinarias.

Jaqueline Meriño, Unidad de Redes Transdisciplinarias.

Paula Muñoz, Unidad de Comunicaciones.

Alexia Bórquez, Unidad de Comunicaciones.

Arturo Baeza, Unidad de Comunicaciones.

## DISEÑO EDITORIAL

Javiera Castro.