Boletín Nº38 Las Enfermedades Crónicas No Transmisibles

ALIMENTACION COVID-19

COORDINACIÓN DE PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES

Introducción

Es altamente probable que la pandemia de COVID-19 repercutirá en un incremento del hambre y la pobreza en América Latina y el Caribe. Las medidas sanitarias implementadas para evitar la propagación del virus tienen consecuencias directas sobre el funcionamiento de los sistemas alimentarios. En consecuencia, se requieren acciones complementarias para que la lucha contra la pandemia no comprometa la seguridad alimentaria de la población. Una persona sufre inseguridad alimentaria cuando no tiene acceso físico, social y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias en cuanto a los alimentos a fin de llevar una vida activa y sana.

LA ALIMENTACIÓN ADECUADA Y SALUDABLE COMO DERECHO HUMANO- COVID-19

El derecho a la alimentación adecuada comprende la disponibilidad y acceso estable y sustentable a alimentos en cantidad suficientes para satisfacer las necesidades alimentarias de los individuos, sin sustancias nocivas, y aceptables para una cultura determinada, sin afectar el goce de otros derechos humanos. En tiempos de pandemia, es necesario aunar esfuerzos para garantizar el cumplimiento de este derecho.

Los alimentos proporcionan los nutrientes —proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales— necesarios para mantener todas las funciones del cuerpo. Ningún alimento por sí solo contiene todos los nutrientes que necesitamos, por lo que para cubrir nuestros requerimientos, la alimentación debe basarse en **comer variado.** Una alimentación saludable es muy importante durante la pandemia de COVID-19; lo que comemos y bebemos puede afectar a la capacidad de nuestro organismo para prevenir y combatir las infecciones y para recuperarse de ellas.

Aunque ningún alimento ni suplemento dietético puede prevenir ni curar la COVID-19, una alimentación saludable es importante para el buen funcionamiento del sistema inmunitario. La nutrición adecuada también puede reducir la probabilidad de aparición de otros problemas de salud como la obesidad, las enfermedades del corazón, la diabetes y algunos tipos de cáncer.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA PROMOVER PRÁCTICAS ADECUADAS DE ALIMENTACIÓN EN EL HOGAR

En esta situación de cuarentena que nos toca vivir lo ideal es tratar de cumplir con las siguientes recomendaciones ya que si bien los alimentos no son una cura para el virus si pueden ayudar a reforzar las defensas del organismo tan importantes en este momento.

Mantener una buena hidratación:

Mantenerse hidratado contribuye a una buena función respiratoria, distribución de nutrientes, eliminación de toxinas y regulación de la temperatura corporal.

• Se recomienda tomar 1 ½ a 2 litros de agua como fuente principal de hidratación. Pueden incluirse infusiones como mate (individual), té o mate cocido, y caldos caseros de verdura o carne desgrasados.

• No se aconseja el consumo de bebidas azucaradas (gaseosas, jugos artificiales, aguas saborizadas) ni alcohol.

Fortalecer las defensas con una alimentación variada:

Se recomienda priorizar el consumo de alimentos naturales o mínimamente procesados. La alimentación basada en comidas caseras, preparadas con alimentos naturales, con poca cantidad de sal, azúcar y grasas se asocia con un buen nivel de salud y bienestar, y una incidencia más baja de enfermedades crónicas.

- ✓ Consumir verduras y frutas de estación. En caso de no contar con alimentos frescos se puede optar por frutas y verduras congeladas o deshidratadas y productos enlatados.
- ✓ Consumir leche y quesos preferentemente descremados, y alimentos que contengan probióticos como yogures naturales sin el agregado de azúcar.
- ✓ Incorporar frutos secos (almendras, nueces, avellanas, castañas de caju, pistachos) y semillas (girasol, calabaza, sésamo, amapola, chía, lino, etc,). Son una excelente opción siempre que sean naturales o tostados, evitando los frutos secos fritos, endulzados y salados.
- ✓ Utilizar aceite (de maíz, girasol, oliva uva, etc.) para condimentar las comidas.
- ✓ Consumir cereales (arroz, trigo, maíz, cebada, centeno, mijo, avena) y derivados (pan, pastas) en sus variedades integrales, tratando de combinar estos alimentos con verduras y carnes magras. Dentro de esta recomendación no se incluyen los derivados de cereales que incorporan azúcares y grasas, como son los panificados y pastelería, dejando su consumo para situaciones excepcionales.
- ✓ Incorporar legumbres (lentejas, porotos, garbanzos, soja, arvejas) en guisados, estofados, hamburguesas, ensaladas, etc. Se pueden incorporar en granos o harinas obtenías a partir de ellas.
- ✓ Carnes, variar su consumo. Carnes rojas (vaca, cerdo) magras en forma moderada (máximo de 2 veces por semana) y pescado o pollo (máximo 2 a 3 veces por semana).
- ✓ Si consume huevos, se recomienda 3 a 4 veces por semana en diversas preparaciones.

De esta forma vamos a incorporar las vitaminas y minerales necesarios para fortalecer el sistema inmune, como también proteger a la flora intestinal (microbiota), que es una barrera inmunológica esencial para hacer frente a las enfermedades.

La integridad del estado nutricional contribuye de manera significativa a proteger a las personas frente al contagio y durante la convalecencia asociada con cualquier tipo de proceso inflamatorio incluida la infección por SARS-CoV-2

ACCESO A LOS ALIMENTOS

A nivel familiar, el acceso a los alimentos puede ser de diversas formas:

Compra de insumos: se recomienda NO realizar una compra excesiva. La cantidad de alimentos a comprar dependerá de las necesidades a nivel familiar, recursos económicos disponibles y capacidad de almacenamiento. Se recomienda calcular las necesidades de alimentos del grupo familiar. Para ello es de gran utilidad realizar una planificación semanal de los menús a elaborar. Puede pedir asesoramiento nutricional para ello.

Compra a productores locales: la compra a productores locales beneficia la economía y comercio local. En época de pandemia, donde la actividad económica se ve afectada, priorizar la compra de alimentos a productores locales y pequeños comercios de barrio ayuda. En Entre Ríos, la gran mayoría de productores locales se encuentran organizados a través de ferias locales y mercados populares, donde semanalmente ofrecen sus productos. El acompañamiento municipal garantiza que el producto que se ofrece cumpla con las normas de sanidad exigidas, manteniendo normas de higiene y seguridad.

Adquisición de módulos de alimentos / viandas: Los módulos de alimentos o viandas se ofrecen a aquellas familias cuyos integrantes presenten riesgo nutricional o inseguridad alimentaria. Los módulos de alimentos/viandas que se ofrecen, están preparados contemplando el protocolo para asegurar la inocuidad de los mismos.

Autoabastecimiento: la implementación de huertas familiares es una herramienta útil para incorporar alimentos cuidando la economía familiar. Si no se cuenta con un espacio de tierra apropiado para la realización de la huerta, pueden implementarse las huertas verticales. Las semillas e información sobre técnicas de sembrado/ trasplantado y mantenimiento se pueden conseguir en el área de producción del municipio. Almacenamiento:

Al momento no se ha demostrado que los alimentos sean una fuente de transmisión de COVID-19. Sin embargo se ha demostrado que el virus puede sobrevivir en superficies varias horas (Media de vida del coronavirus Covid-19 a 20C° suspendido en el aire 2,7hs/ cobre 3-4hs/acero 1,3-1hs/plástico 15.9hs). **Al momento de almacenar es importante realizar una serie de pasos en relación a las características del alimento/producto:**

Alimentos No perecederos / Módulos de alimentos / viandas: desinfectar con agua y lavandina (2 gotas de lavandina por cada litro de agua) o solución de alcohol diluido (100cc alcohol diluido= 70cc alchohol/ 30cc de agua) todos los envases/recipientes/envoltorios en los que vienen los productos. Descartar cartones y envoltorios extras que traiga el producto (ejemplo: cartón de pack de leche/ bolsa de pack de latas, etc.). La desinfección debe realizarse inmediatamente luego del ingreso de la mercadería al hogar, y antes de guardar. Ordenar los alimentos de forma tal que se utilicen los obtenidos con mayor anterioridad (1° entra/1° sale).

Sanitización de frutas y verduras crudas: con abundante agua potable.

Preparación: para la preparación de alimentos se aconseja seguir la planificación semanal previamente diseñada. Trate de cocinar lo justo, cocinar a gran escala puede ocasionar un sobre consumo de alimentos, siendo perjudicial para su salud. El uso de medidas caseras, la lectura del rotulado nutricional y el asesoramiento nutricional son buenas herramientas para lograrlo. Utilizar procesos de preparación con uso de temperatura (hervido/asado/horneado) siempre que se pueda. Lavarse las manos con agua y jabón antes y después de preparar alimentos. Mantener limpia e higienizada heladera, alacenas, superficies de trabajo (mesada, paredes, bacha, canillas). Evitar uso de celular, mate y manipular objetos ajenos a los necesarios para cocinar, mientras se manipulan los alimentos. No fumar.

ALIMENTACIÓN EN NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES.

El estado nutricional de la población argentina en general y en particular de lo niños, niñas y adolescentes presentan elevados índices de sobrepeso y obesidad, **(41% ENNyS2)** por una parte, y de desnutrición (5,1%) y déficit de algunos micronutrientes, por otra. **En este contexto, los niños niñas y adolescentes, son uno de los grupos prioritarios que deben recibir Educación Alimentaria y Nutricional puesto que son consumidores actuales y futuros, que necesitan adquirir patrones alimentarios saludables y perdurables (FAO, 1998).**

LA ESCUELA EN CASA: OPORTUNIDAD DE APRENDER DE UNA MANERA DIFERENTE

La educación alimentaria no solo se limita a realizar acciones educativas y brindar información para elevar el conocimiento en cuanto a nutrición y alimentación, esta debe tener como finalidad el mejoramiento de la conducta alimentaria. La adquisición de conocimientos y la adopción de actitudes positivas.

Esta situación plantea la necesidad de desarrollar y proponer un enfoque pedagógico y didáctico para abordar la educación alimentaria, que articule conceptos provenientes de distintos campos de conocimiento y que integre, en alguna medida, los saberes cotidianos, para dar lugar a un nuevo modelo que pueda ajustarse a los problemas y a los contextos educativos específicos, sin renunciar al pensamiento teórico.

Nuestra vida diaria, las actividades laborales, escolares, deportivas, sociales, y otras, nos llevan a tener poco tiempo para dedicar a la alimentación que realizamos durante el día, y muchas veces caemos en opciones rápidas, pre-preparadas, (ultraprocesados) por lo general ricas en grasas, sal, azúcar nocivos para nuestra salud. Su consumo frecuente se ha asociado a la epidemia de la obesidad, hipertensión y enfermedades cardiovasculares.

Estar en casa nos ofrece una oportunidad única para planificar y llevar a cabo una alimentación más saludable. Reencontrarnos con la comida casera, recuperar los sabores y aromas de la cocina familiar, experimentar y disfrutar del alimento preparado en casa. Incluso puede ser una actividad para compartir con toda la familia.

Las habilidades aprendidas respecto a la alimentación, perduraran de por vida, y se pasan de generación en generación. Cabe resaltar que La cocina, como cualquier actividad creativa, no tiene limitaciones de género. Al contrario, muchos varones han descubierto el placer en cocinar y son muy buenos haciéndolo, encargándose de las compras, experimentando con los sabores, planificando las comidas familiares.

Además podemos relacionar contenidos escolares con la alimentación, a modo de Ejemplo:

-<u>Ciencias naturales:</u> Huerta, germinación, origen de los alimentos, seres vivos, etc.

- <u>Ciencias Sociales:</u> Recetas familiares, cultura, historia, tradición, clima, regiones, etc.

- <u>Lengua y literatura:</u> escritura y lectura de recetas, adivinanzas, rimas, narración,etc.

- <u>Matemática:</u> conteo, unidades de medidas, fracciones, divisiones, sumas, restas, multiplicación, etc.

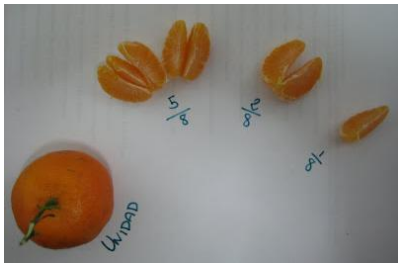
- <u>Artes visuales y tecnología:</u> decoración, colores, preparación de los alimentos, reciclado, herramientas, utensilios, etc.

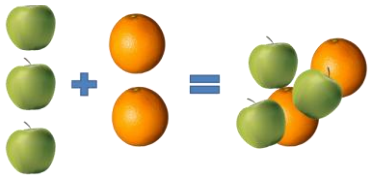
- <u>Música:</u> canciones y versos tradicionales, etc.

Estas actividades además, de generar un valioso aprendizaje, también permiten ser desarrolladas en Familia, fortaleciendo los vínculos y la convivencia. También nos brinda oportunidad de incorporar nuevos alimentos, participar en su preparación, siempre colaborara en la aceptación. Estar en casa también nos permite recuperar la comensalidad, el compartir la mesa, dialogar, un momento sin conexión con la tecnología.

Sumado a estos beneficios los niños que participen en la cocina (planificación, preparación, preparar la mesa, lavar utensilios), serán niños menos expuestos a la pantalla (TV, Play, celular, Tablet); recordamos que según las recomendaciones de la Sociedad Argentina de pediatría los niños menores de 2 años no deberían ser expuestos a la pantalla, los de 3 a 5 años solo deberían ser 1 hora diaria, con supervisión de los adultos y a partir de los 6 años controlar el uso de pantallas y contenido.

Los niños necesitan participar en actividades físicas de intensidad moderada durante una hora por día.





LACTANCIA MATERNA-COVID-19

La lactancia materna se recomienda de manera exclusiva en los primeros 6 meses de vida, brinda todos los nutrientes y el agua que el niño necesita. Además, es un factor protector que ayuda a la transferencia directa de anticuerpos y otros factores anti infecciosos, como el paso de anticuerpos madre-hijo contra la infección por SARS-CoV-2.

Las mujeres que brindan lactancia materna deben comer alimentos variados y en cantidades suficientes para la producción de leche materna en cantidad y calidad adecuada a las necesidades del bebé, como también es muy importante se mantengan hidratadas con agua segura.

CONSIDERACIONES EN MADRES POSITIVAS O EN INVESTIGACIÓN DE SARS-COV-2:

Se recomienda alimentar al Recién nacido (RN) con leche materna, ya que los beneficios superan los riesgos potenciales de transmisión a través de la leche materna; no hay evidencia a la fecha de presencia del SARS-CoV-2 en la lecha materna.

La decisión final sobre el tipo de alimentación del RN deberá consensuarse entre la paciente y el equipo tratante, en base a los conocimientos científicos de cada momento y al estado de salud de la madre y el RN.

Si la madre está en condiciones clínicas y desea amamantar, deberá ser orientada en las medidas a tomar con el fin de disminuir los riesgos de transmisión del COVID-19 a través del contacto con el RN. En esos casos se recomienda:

✓ Realizar el amamantamiento en lo posible fuera de la cama para reducir contacto del RN con superficies potencialmente contaminadas.

✓ Lavar las manos durante por lo menos 50 segundos antes de tocar al bebé o antes de retirar la leche materna (extracción manual o con bomba extractora).

✓ Usar barbijo quirúrgico (cubriendo completamente nariz y boca) durante las tomas; evitar hablar o toser durante el amamantamiento.

✓ El barbijo debe ser inmediatamente sustituido en caso de tos o estornudo, o ante cada nueva toma.

Si se optara por la extracción de leche materna, se recomienda reforzar la técnica de extracción manual. Si se provee bomba de extracción de leche, debe cumplirse la adhesión a las normas de esterilización. La bomba no podrá ser compartida con otra paciente y la extracción se realizará en la habitación donde se realiza el aislamiento. La leche será administrada por una persona acompañante o por personal de la institución. Si la madre no estuviera en condiciones clínicas para amamantar, se recomienda a los equipos que la asista la extracción periódica de leche con el fin de evitar trastornos mamarios y de mantener la producción de leche.

1 al 7 de agosto 2020. SEMANA MUNDIAL DE LA LACTANCIA MATERNA: *El lema es* ***"Apoyar la lactancia materna contribuye a un planeta más saludable"*** *y se centrará en el impacto de la alimentación infantil en el medio ambiente y el cambio climático, destacando que es imperativo de proteger, promover y apoyar la lactancia materna para la salud del planeta y su gente.*

INVESTIGACIÓN: ALIMENTACIÓN DE LOS ARGENTINOS DURANTE EL AISLAMIENTO SOCIAL, PREVENTIVO Y OBLIGATORIO "CUARENTENA"

Fundación CEDEF. Hábitos de alimentación y Pandemia en Argentina.

Entre los días 2 y 8 de abril del corriente año a través de una encuesta on line, Fundación CEDEF realizó un estudio cuyo objetivo es la identificación de transformaciones en el vínculo de los consumidores con los alimentos y las cadenas agroalimentarias a partir del aislamiento social, preventivo y obligatorio ("cuarentena") en el contexto de la Pandemia COVID-19 en Argentina. Asimismo, reconocer la expectativa o propósito de post- pandemia en relación a la alimentación y las compras. Realizó un relevamiento donde se evidenciaron diferentes Inconvenientes relacionados al acceso de alimentos, entre estos inconvenientes para encontrar ciertos productos en góndola (ya sea por faltante de marcas o variedades de presentación) y/o haber Experimentado algún grado aumentos de precios.

Algunos resultados: Las actividades que se hacen MÁS QUE ANTES del aislamiento son principalmente: Un 70% cocinar más; un 66% limpiar o desinfectar los alimentos que adquiere (latas, envases...); un 54% buscar recetas de cocina; el 53% sanitizar sus frutas y vegetales; el 48% buscar tips o consejos de cocina y el 46% planificar sus comidas.

Disponible en https://cedef.org.ar/2020/04/14/habitos-de-alimentacion-y-pandemia-en-argentina/

CONICET: Cuarentena por COVID-19 y su impacto en los hábitos alimentarios

Una investigación realizada por científicas del CONICET releva como cambian las costumbres alimenticias de la población argentina en tiempos de pandemia.

Se llevó a cabo en una muestra de 2518 personas que relevó datos sobre aspectos alimentarios de la población argentina en tiempos de pandemia, donde se registraron modificaciones de los hábitos durante este periodo caracterizados por **incremento de la preparación de comidas caseras, aumento en la cantidad de alimentos desaconsejados como harinas, golosinas, gaseosas y alcohol y una reducción el consumo de frutas y verduras.**

Manifestaron que aumentaron consumo por estrés y ansiedad

El aumento del estrés, la ansiedad a causa del aislamiento, así como las razones económicas y aquellas que devienen de las dificultades de acceso a los puntos de venta son algunas de las hipótesis que consideran las responsables del proyecto para explicar el evidente cambio en los hábitos alimentarios.

Disponible en https://www.conicet.gov.ar/cuarentena-por-covid-19-y-su-impactoen-los-habitos-alimentarios/

Estudio de mercado del IPCVA: ¿Qué está pasando con la compra y consumo de carnes?

"Argentos en cuarentena": Departamento de Promoción Interna del Instituto de Promoción de Carne Vacuna Argentina (IPCVA). Argentos en cuarentena ¿Qué está pasando con la compra y el consumo de carnes? El IPCVA realizó un informe relacionado a la dimensión de acceso enfocado en la compra y consumo de carnes en el contexto de la pandemia parecen quedarse más en casa y aparecen los hombres en el rol de "compradores designados". **El precio es lo que más importa en el momento de concretar la compra de carne. Le siguen en orden de importancia la calidad y la confianza en el punto de venta, más abajo se encuentra la cercanía del punto de venta y la practicidad para cocinar.** No parece alterarse en cuarentena el patrón tradicional de compra de carne, donde las carnicerías siguen siendo el canal de más peso. Se advierte una incipiente participación de la venta on-line de carne.

Disponible en http://www.ipcva.com.ar/vertext.php?id=2132

Bibliografía:

-FAO y CEPAL. 2020. Análisis y respuestas de América Latina y el Caribe ante los efectos de COVID-19 en los sistemas alimentarios. Boletín N.°1. Santiago, FAO. Disponible en: http://www.fao.org/documents/card/en/c/ca8677es

-Guía federal de recomendaciones para equipos que lleven a cabo la implementación de comedores escolares en el marco del COVID-19. Impacto del COVID-19 en la seguridad alimentaria y nutricional de niños, niñas y adolescentes asistentes a comedores escolares en Argentina. Marzo 2020.Disponible en: https://fagran.org.ar/wp-content/uploads/2020/04/Impacto-de-la-pandemia-COVID19-en-la-seguridad-alimentaria.pdf

-Recomendaciones de alimentación y nutrición para la población española ante la crisis sanitaria del COVID-19. Documento de postura de la Academia Española de Nutrición y Dietética y del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas. Disponible en https://academianutricionydietetica.org/NOTICIAS/alimentacioncoronavirus.pdf

-Ministerio de Salud de Argentina. Guías Alimentarias para la Población Argentina. Disponible en: http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000001007cnt-2017-06_guia-alimentaria-poblacion-argentina.pdf

-Andreatta MM, Defagó D, Sudriá ME. Cuarentena por COVID-19 y su impacto en los hábitos alimentarios. Disponible en https://www.conicet.gov.ar/cuarentena-por-covid-19-y-su-impactoen-los-habitos-alimentarios/

-Departamento de Promoción Interna del IPCVA. Argentos en cuarentena ¿Qué está pasando con la compra y el consumo de carnes? Disponible en http://www.ipcva.com.ar/vertext.php?id=1318

-Fundación CEDEF. Hábitos de alimentación y Pandemia en Argentina. Disponible en https://cedef.org.ar/2020/04/14/habitos-de-alimentacion-y-pandemia-en-argentina/

-Ministerio de Salud de Entre Ríos. Documento COES ID: DCOES048. Lineamientos para el seguimiento, contención y atención de la persona gestante y el recién nacido en el contexto de la pandemia covid19. Actualización 04/05/2020 .Disponible en: http://190.57.232.171/msaludentrerios/covid19/index.php/materiales-para-equipos-de-salud/

Domicilio Postal Calle Belgrano 29-Paraná-Entre Ríos

Teléfono: 0343-4840210

coordinaciondeecnt@gmail.com

http://www.entrerios.gov.ar/msalud/prevencionde-enfermedades-cronicas-no-transmisibles-2/

Ministro de Salud

Mg. Sonia Velazquez

Coordinación de Prevención de ECNT

Lic. Soledad Garcilazo

Área Alimentación Saludable
Lic. Evelyn Baraballe

Equipo de Certificación
Lic. Laura Ceballos
Tec. Mariana Schneider

Programa Provincial Entre Ríos Libre de Humo de Tabaco
Téc. Wolosko Cynthia, Responsable área técnica.

Área Actividad Física
Profesores: Damián Benedetich, Sofía Laporta, Lucas Ramírez Bidart, Julia Gainza.

Programa de Diabetes
Tec. Pamela Vesco

Área Administrativa
Hernán Hatt
Natasha Sagra
Hugo Nuñez
Eugenia Amarillo

Asesor Médico. Dr. Manuel Bustamante