

saciedad y contribuyen a estabilizar los niveles de azúcar e insulina en la sangre.

- Productos de origen animal:
  - Alimentos como leche, queso, huevos, carnes blancas (pollo y pescado) y en menor proporción carnes de res y cerdo que aportan proteína, calcio, hierro, vitaminas A y B.
- Reduzca el consumo de sal / sodio y de productos y alimentos altos en calorías, grasas y azúcares:
  - Se disminuye el riesgo de padecer enfermedades como diabetes, hipertensión, sobrepeso y obesidad que son condiciones de riesgo para la enfermedad.
- Mantenga un adecuado estado de hidratación:
  - Consuma de 6 a 8 vasos de agua al día
- Para más información puede consultar los siguientes enlaces:
  - [www.ministeriodesalud.go.cr/sobre\\_ministerio/prensa/docs/recomendaciones\\_nutricionales\\_poblacion\\_frente\\_covid\\_16042020.pdf](http://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/recomendaciones_nutricionales_poblacion_frente_covid_16042020.pdf)
  - [https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores\\_en\\_salud/guiasalimentarias/alimentacionsaludable.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/guiasalimentarias/alimentacionsaludable.pdf)

## Hay 4 pasos que se pueden realizar en casa para garantizar que nuestros alimentos sean seguros:



**LIMPIAR**

Lávese las manos y limpie las superficie con frecuencia. Limpie los alimentos antes de almacenarlos.



**SEPARAR**

Evite la contaminación cruzada, para ello se recomienda separar las carnes crudas de otros alimentos/alimentos cocidos (i.e. cuando usa tablas de picar, cuando acomoda alimentos en su refrigeradora).



**COCINAR**

A la temperatura correcta. Dependiendo el tipo de comida, la temperatura interna de los alimentos debe oscilar entre 63-74 °C.



**ENFRIAR**

No deje los alimentos afuera de su lugar de almacenamiento por más de 2 horas, para evitar que las bacterias puedan multiplicarse rápidamente en los alimentos perecederos, si se dejan a temperatura ambiente o en la “zona de peligro” que se encuentra entre los 4-65 °C.



## Seguridad Alimentaria en tiempos de Covid-19



San José, Costa Rica. 2020.  
Elaborado por: Ing. Oscar Bonilla A. - INTA  
Miembro Foro Relaser



## Definición

La seguridad alimentaria existe cuando todas las personas tienen acceso en todo momento (ya sea físico, social y económico) a alimentos suficientes, seguros y nutritivos para cubrir sus necesidades nutricionales y las preferencias culturales para una vida sana y activa.

Cuatro dimensiones de la seguridad alimentaria y nutricional:

- **Disponibilidad física de los alimentos:** aborda lo relacionado con la oferta, en función del nivel de producción de alimentos, los niveles de existencias, la infraestructura productiva, los insumos y cadenas productivas y el comercio neto.
- **Acceso económico y físico de los alimentos:** es la forma a través de la cual las personas pueden obtener, física y económicamente los alimentos.
- **Utilización de los alimentos:** es la influencia de la calidad alimentaria en la condición nutricional de las personas y su salud. Se relaciona con la higiene, sanidad, calidad e inocuidad, información nutricional y la forma en que el cuerpo aprovecha los nutrientes.
- **Estabilidad en el tiempo de la disponibilidad, acceso y utilización:** asegurar el debido acceso de los alimentos de forma periódica permitiendo atender y reaccionar ante situaciones de imprevistos, crisis políticas, económicas, sociales y catástrofes que pueden generar riesgo y vulnerabilidad.

## Implicaciones del Covid-19 sobre la seguridad alimentaria

- Una buena nutrición es clave para desarrollar inmunidad y así proteger nuestro organismo contra enfermedades, infecciones y apoyar la recuperación.
- Las dietas saludables y equilibradas son claves para reforzar la salud y prevenir las enfermedades no transmisibles.
- Se debe apoyar la capacidad de los pequeños agricultores, pequeñas y medianas empresas y las organizaciones locales para seguir produciendo y suministrando alimentos asequibles, adecuados, seguros, variados y culturalmente apropiados.
- Los alimentos y sus nutrientes cumplen un papel importante en el desarrollo y conservación del sistema inmune, se debe promover su consumo de forma regular en la población.
- Se pueden presentar afectaciones; actuales y a futuro, sobre las cuatro dimensiones de la seguridad alimentaria siendo el principal afectado la disponibilidad de alimentos (oferta y demanda de productos).

## Recomendaciones nutricionales y alimentarias para la población ante la presencia del Covid-19

- Para hacer frente a la enfermedad se recomienda una alimentación saludable siguiendo las recomendaciones nutricionales para disminuir los síntomas provocados por los problemas respiratorios, gastrointestinales y la fiebre que ocasiona la enfermedad, esto por cuanto no existe evidencia que algún nutriente, compuesto, alimento específico, suplemento o producto natural para la salud pueda ayudar a prevenir la infección por el Covid-19 en sujetos no infectados o combatirlo en sujetos con síntomas leves.
- Consuma al menos 5 porciones de frutas y verduras diariamente de distintos colores, son fuente de vitaminas, minerales, fibra, antioxidantes y otras sustancias que mejoran la función inmune. Algunos tipos son:
  - Vegetales y frutas rojas: tomate, sandía, guayaba, chile dulce, manzana roja.
  - Vegetales y frutas verdes: lechuga, brócoli, espinaca, chayote, vainica, manzana verde, limón.
  - Vegetales y frutas amarillo-naranja: naranja, papaya, mandarina, mango, zanahoria, ayote sazón, piña.
  - Vegetales y frutas azul - morado: mora, uva, caimito, repollo morado, berenjena, remolacha.
  - Vegetales y frutas blancas: cebolla, banano, ajo, coliflor.
- Incluya en su dieta leguminosas, cereales y verduras harinosas:
  - Alimentos como frijoles, garbanzos, lentejas, arroz, papa, camote y yuca son altos en fibra y proteína, carbohidratos complejos. Adicionalmente aumentan la

