

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

RECOMENDACIONES FRENTE AL COVID-19

Área Programática Nutrición

Fecha de última actualización 24.03.2020

Ante la situación epidemiológica actual, y la emergencia sanitaria que atraviesa el país, es importante recalcar algunos conceptos claves y dar respuesta a consultas frecuentes en relación al vínculo alimentación - nutrición y COVID-19.

PREGUNTAS FRECUENTES:

¿Los alimentos pueden ser una vía de transmisión de COVID-19?

El coronavirus SARS-CoV-2 (que causa la enfermedad COVID-19) se propaga principalmente de persona a persona a través del contacto cercano con una persona infectada por medio de pequeñas gotitas que ésta produce al estornudar o toser.

La experiencia en brotes de virus similares muestra que la transmisión mediante el consumo de alimentos no ocurre y a la fecha **no hay evidencia de que los alimentos sean una fuente o vía de transmisión de COVID-19.**

De igual forma, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha emitido recomendaciones de precaución que incluyen la aplicación de **buenas prácticas de higiene durante la manipulación y preparación de alimentos:** lavarse las manos, cocinar completamente los alimentos (en especial carnes, pescados y huevos), evitar la posible contaminación cruzada entre alimentos cocidos y crudos, mantener los alimentos a temperaturas seguras, usar agua y materias primas seguras. (Ver sección al final “Cinco claves para la inocuidad de los alimentos”) Más información disponible en: https://www.who.int/foodsafety/publications/consumer/manual_keys_es.pdf

¿El coronavirus puede sobrevivir en superficies? ¿Podría transmitirse a través de los envases de alimentos?

La OMS ha informado, en forma preliminar, que este virus no puede sobrevivir más de 24 o 48 horas en una superficie a temperatura ambiente. **Hasta el momento no se han detectado coronavirus transmitidos por esta vía.**

Igualmente como medida de precaución se recomienda aplicar las buenas prácticas de higiene también en la manipulación de alimentos envasados. Se debe limpiar la superficie de todo lo que se traiga de afuera antes de guardarlo (con solución de hipoclorito de sodio, según recomendaciones de MSP), inclusive los paquetes de alimentos envasados y realizar el lavado de manos con agua y jabón luego de su manipulación.

Otras medidas recomendadas son evitar compartir platos, vasos y cubiertos, y lavarlos con agua y jabón o detergente después de cada uso.

¿El consumo de algún alimento previene la infección?

No hay factores alimentarios (nutrientes específicos, alimentos o determinados patrones de alimentación) que puedan prevenir o disminuir el riesgo de contagio en personas sanas.

Si bien es cierto que determinados nutrientes como el cobre, folatos, hierro, selenio, vitamina A, vitamina B12, vitamina B6, vitamina C, vitamina D y zinc, contribuyen al normal funcionamiento del sistema inmunitario, no existen fundamentos para potenciar su consumo, más allá de su presencia en una alimentación adecuada, ya que no hay evidencia de que se asocie a menor riesgo.

Ninguna fruta o vegetal en forma aislada, genera más defensas que otras para el organismo, la combinación de ellas, en las porciones recomendadas, aseguran un balance nutricional adecuado.

Por ejemplo, **no hay evidencia de que una mayor ingesta de ajo** (si bien contiene algunas sustancias antimicrobianas) **proteja contra el Coronavirus COVID-19**. Su inclusión en las comidas, como condimento, realza el sabor de las mismas, pero no genera mayor efecto inmunitario en el organismo.

El consumo de **suplementos de Vitamina C no está justificado** como medida de prevención. Las necesidades nutricionales de esta vitamina pueden ser cubiertas a partir de alimentos fuente de forma natural como mandarina, naranja, pomelo, bergamota, limón, tomate, kiwi.

No existen pruebas de que los **lácteos fermentados** o los complementos de **probióticos, prebióticos o simbióticos** puedan ayudar, prevenir o disminuir el riesgo de infecciones en general.

Tampoco hay evidencias para recomendar el consumo de **ninguna hierba para prevenir o tratar el COVID-19**.

¿La temperatura de los líquidos posee algún efecto frente al COVID-19?

Se ha difundido que ingerir líquidos a altas temperaturas contribuye a prevenir la infección con COVID-19, sin embargo esta afirmación es **FALSA**. No existen pruebas de que las bebidas calientes destruyan el virus, así como tampoco de que las bebidas heladas favorezcan la transmisión del mismo.

¿Cuál es el tratamiento nutricional indicado en pacientes con COVID-19?

No existe un tratamiento nutricional específico para aquellas personas que contraigan el virus, la dieta solamente puede ayudar en el manejo de los síntomas de la propia enfermedad, pero en ningún caso tratarla.

RECOMENDACIONES DE ALIMENTACIÓN PARA PACIENTES CON COVID-19 CON SINTOMATOLOGÍA LEVE EN DOMICILIO

Las recomendaciones a seguir, son las pautas destinadas a la población general y orientaciones que apuntan a paliar los síntomas (fiebre y dificultades respiratorias), asegurando una adecuada hidratación y la ingesta adecuada de nutrientes, ya que los principales síntomas de COVID-19 se acompañan de anorexia (falta de apetito), ingesta inadecuada de alimentos y un aumento de la deshidratación no sensible, causada por fiebre, que puede conducir a hipotensión.

Las recomendaciones para pacientes con COVID-19 que permanezcan en domicilio, apuntarán por lo tanto a:

1. **Mantener una alimentación saludable:**

Para ello seguir las recomendaciones de la guía alimentaria para la población uruguaya, en particular en este contexto recordar la importancia de:

Incorporar verduras y frutas en todas las comidas. Lo recomendado es que la mitad del plato en almuerzo y cena lo ocupen las verduras y legumbres, e incluir al menos tres frutas a lo largo del día. Las legumbres, como las lentejas, los porotos, los garbanzos, las habas, las arvejas y el chícharo, también forman parte de este grupo. Ello es porque al igual que las frutas y las verduras contienen abundantes fibras, vitaminas, minerales y sustancias bioactivas que nos ayudan a mantener una buena salud.

Basar la alimentación en alimentos naturales y evitar el consumo de productos ultraprocesados en el día a día, con excesiva cantidad de grasas, azúcar y sal. Una alimentación basada en alimentos naturales de origen vegetal —como verduras, frutas, porotos, lentejas y garbanzos, fideos, arroz o polenta— combinada con alimentos de origen

animal —como huevos y leche, y cantidades moderadas de carnes—se asocia con un buen nivel de salud y bienestar, y una incidencia más baja de enfermedades.

Incluir el pescado al menos una vez a la semana y disminuir el consumo de carnes procesadas, como fiambres y embutidos.

Disminuir la sal y el azúcar para cocinar y **elegir el aceite** en lugar de otras grasas.

La guía completa puede ser descargada desde el siguiente enlace: https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/publicaciones/guia_alimentaria-para-la-poblacion-uruguay

2. Mantener una buena hidratación:

La hidratación es fundamental en toda la población, especialmente en los adultos mayores (ya que la sensación de sed está disminuida) y en toda persona que presente síntomas como fiebre y tos.

Preferir siempre el agua a otras bebidas. Limitar los refrescos, los jugos artificiales y las aguas saborizadas industrializadas.

Se recomienda el consumo de aproximadamente 2 litros diarios. El agua puede ser saborizada en forma casera con trozos de frutas, vegetales y/o hierbas aromáticas (ej.: rodajas de limón, naranja o pepino y menta), previamente lavados con agua e hipoclorito (ver sección al final “Cinco claves para la inocuidad de los alimentos”).

El agua de cocción de frutas (compotas), caldos de verduras, caldos de carnes desgrasadas así como infusiones y té, están recomendados. El mate podrá consumirse como toda infusión, pero de forma individual, sin compartir bombillas.

Se deben evitar las bebidas azucaradas y se desaconseja el consumo de bebidas alcohólicas.

3. Frente a síntomas específicos:

En caso de presentar falta de apetito, dolor de garganta o fiebre, es importante que las porciones de alimentos sean pequeñas y favorecer la ingesta frecuente (aumentando las comidas entre horas). Las preparaciones deben ser de consistencia blanda, evitando temperaturas extremas, que contribuyan a una fácil deglución para favorecer su consumo (purés, cremas, sopas licuadas). Ante dificultades para beber, el uso de gelatinas puede ser un recurso útil para aumentar la ingesta de líquidos, por ejemplo en adultos mayores.

RECORDAR: En caso de tener que evacuar dudas, consultar siempre telefónicamente al equipo de salud.

RECOMENDACIONES EN PERÍODOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

- ✓ El confinamiento en el hogar puede afectar los hábitos alimentarios, vinculado a estados emocionales o conductas que alteran los horarios de comidas, repercutiendo sobre el estado nutricional.
- ✓ Durante estos períodos, se debe prestar especial atención a la prevención del sobrepeso y la obesidad. La disminución de la actividad física y las conductas sedentarias, junto con una alimentación poco saludable puede conducir al aumento de peso y aumentar el riesgo de sobrepeso, obesidad y enfermedades no transmisibles asociadas.
- ✓ Los alimentos con alta densidad energética (muchas calorías) o exceso de grasas y/o azúcares deberán evitarse especialmente: comida rápida, productos listos para el consumo y productos ultraprocesados tales como, hamburguesas, papas fritas, milanesas fritas, pizzas, snacks, helados, postres, productos de repostería, golosinas, refrescos, cuyo consumo frecuente no está recomendado en el marco de una alimentación saludable, especialmente en la de los más pequeños.

Por tal motivo es importante:

- ✓ Respetar horarios de las comidas, no aumentar las porciones (evitar repetir el plato). Las comidas realizadas en horarios más o menos fijos, consumidas con atención y sin apuro favorecen la digestión y evitan que se coma más de lo necesario.
- ✓ Evitar el picoteo y en caso de realizar ingestas entre horas, contar con opciones saludables en el hogar. Es importante ser consciente que a veces el aburrimiento hace que comamos fuera de hora y queelijamos productos poco saludables. Dentro de lo posible, intentar controlar esa situación, realizando otra actividad que quite el foco de atención en la comida.
- ✓ Limitar el tiempo de exposición a pantallas, especialmente en los niños.
- ✓ Realizar actividad física dentro del hogar (ver sección Recomendaciones para la población sobre actividad física y sedentarismo durante el período de aislamiento)
- ✓ Se recomienda a aquellas personas que estaban recibiendo asesoría nutricional para el tratamiento de sobrepeso, obesidad, enfermedades no transmisibles u otras afecciones que, en la medida de lo posible, no lo discontinúen. En estos casos, contactar a su prestador de salud para conocer las opciones que se ofrecen para continuar recibiendo atención por vía telefónica o virtual.

COCINAR EN CASA

Los períodos de mayor permanencia en el hogar son una excelente oportunidad para volver a la comida casera y fomentar la participación de toda la familia en la cocina, especialmente los más pequeños. Cuando cocinamos podemos elegir con libertad los ingredientes y las formas de cocción, así como agregar menos sal y azúcar. En definitiva, preparar comida casera amplía el abanico de alternativas saludables.

En el sitio web www.cocinemosencasa.uy creado por el Ministerio de Salud Pública se encuentran opciones de preparaciones saludables, así como consejos y tips para poner en práctica en la cocina.

Otros enlaces sugeridos para obtener recetas saludables son:

<https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/publicaciones/modulo-4-recetas-saludables>

http://cardiosalud.org/wp-content/uploads/2019/03/chscv_sal_de_mi_corazon_.pdf

<https://www.gub.uy/ministerio-desarrollo-social/comunicacion/publicaciones/recetario-inclusivo-para-centros-primera-infancia>

COMPRAR ALIMENTOS DE FORMA SALUDABLE, RESPONSABLE Y SOSTENIBLE

Debe comprarse solamente lo necesario, ya que la compra desmedida puede conducir al desabastecimiento de toda la población (en particular la más vulnerable) y no se justifica, ya que el suministro de alimentos básicos estará garantizado, si se permite a los proveedores la reposición adecuada.

La compra excesiva de alimentos, sin una planificación de necesidades puede ocasionar mayor desperdicio de alimentos con la consecuente pérdida económica.

Lo ideal, es realizar la lista de compras en base a la planificación de un menú, semanal por ejemplo y ajustarse a las necesidades.

¿Qué aspectos tener en cuenta al realizar las compras?

- Planificar la compra, para evitar los pedidos frecuentes, y centralizarlos semanalmente.
- De ser posible, recurrir a entregas de pedidos en domicilio, ya que la mayoría de los comercios se han adaptado a las nuevas circunstancias.
- En caso de tener que salir para realizar la compra, es preferible que se encargue de esta tarea una única persona por núcleo familiar.

- Evitar asistir al comercio en los horarios de mayor concurrencia de personas así como también la permanencia innecesaria dentro del local comercial. Hacer las compras en el menor tiempo posible.
- Dentro del comercio extremar las medidas recomendadas a nivel general: distanciamiento físico óptimo (dentro de los comercios y en la fila para el pago), evitar tocar superficies innecesariamente. Evitar utilizar los carritos y canastos del local, utilizar bolsa o carrito propios.
- Recordar no tocarse la cara hasta regresar al hogar y una vez allí lavar bien las manos y seguir las demás recomendaciones del MSP en relación al protocolo de cuidados de entrada a casa. Incluyendo el lavado y desinfección de envases de alimentos antes de guardarlos . <https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/publicaciones/protocolo-entrada-casa>
- Pagar online cuando sea posible, o con medios electrónicos, evitando el uso de dinero en efectivo.
- Preferir realizar compras de productos nacionales y en comercios pequeños de cercanía ya que son los que se verán perjudicados por el impacto de la crisis actual. Además de esta forma se evita recorrer mayores distancias y allí habrá menor flujo de personas.

¿Qué alimentos comprar durante un período de distanciamiento social o cuarentena?

A continuación se presentan algunas recomendaciones para la selección de alimentos a comprar incluyendo en algunos casos la cantidad necesaria para cubrir una semana en un hogar de cuatro integrantes (dos adultos y dos menores).

Alimentos frescos o perecederos:

Se recomienda hacer la planificación semanal y realizar la compra en función de ésta, de modo de no tener desperdicio.

- Frutas y verduras: Priorizar la compra de frutas y verduras que resisten mejor a temperatura ambiente. Frutas poco perecederas como: manzanas, naranjas, peras y bananas inmaduras. Dentro de los vegetales, los que se conservan por más tiempo son zapallo, calabaza, calabacín, papa, boniato, ajo, cebolla, puerros, zanahorias y tomates. También pueden
- Los huevos son una buena opción ya que tienen hasta 4 semanas de vida útil. Pero debe tenerse en cuenta que deben guardarse en heladera. Para una familia de 4 integrantes se calcula que una docena por semana sería suficiente.
- La leche larga vida cuando no ha sido abierto el envase puede conservarse hasta 3 meses o incluso más (verificar fecha de vencimiento) a temperatura ambiente. Una vez abierta se

debe refrigerar y puede utilizarse dentro de los 5 días siguientes. Calculando dos porciones diarias para cada integrante de la familia, para una semana deberían adquirirse 14 litros. El yogur puede ser un sustituto de la leche, prefiriendo aquellos que no contengan exceso de azúcar, ya que presenta una mayor vida útil, pero debe tenerse en cuenta que una vez abierto el envase debe consumirse dentro de las 72 horas. Otra opción que permite tener disposición este alimento por tiempo prolongado es la leche en polvo.

- Quesos, son una buena opción porque pueden ser conservados en la heladera por un tiempo considerable (leer el vencimiento) e incluso hay opciones envasadas al vacío.
- Carne vacuna, cerdo, pollo y pescados: pueden conservarse hasta 4 días en heladera, con excepción del pescado, que se recomienda consumir el día de la compra. Para extender su vida útil, conservarse en freezer entre 3 a 6 meses. Para su mejor aprovechamiento se recomienda congelar la porción que será utilizada para la preparación que va a realizar.
- Pan fresco, también puede ser congelado.

Alimentos no perecederos:

Productos secos:

- Leguminosas (lentejas, porotos, garbanzos): son una excelente opción dentro de los alimentos no perecederos, ya que poseen una larga vida útil y son excelentes fuentes de fibra y también de proteínas si se los combina con cereales. Poseen un buen rendimiento y no ocupan demasiado espacio de almacenamiento. Para un consumo habitual de dos veces en la semana con 500 g sería suficiente. Dado que estamos en una situación particular, se recomienda realizar una compra de al menos 1kg por semana, ya que pueden ser una forma de sustituir una posible disminución en el consumo de vegetales o carnes y además se nos presenta una buena oportunidad para incorporarlos a los hábitos de aquí en adelante.
- Cereales: (pastas secas, arroz, harina de trigo, harina de maíz). Se recomienda preferir las opciones integrales. Incluyendo cereales de forma variada (por ejemplo arroz, pasta y harina de trigo, sería suficiente la compra de aproximadamente 1 Kg de cada uno de ellos (3 Kg en total) para cubrir el aporte familiar de una semana.
- Frutos secos (como nueces, almendras, maní), semillas, frutas deshidratadas (uvas y ciruelas pasas), son muy buenas opciones para tener a mano. Tener en cuenta elegir opciones sin agregado de sal ni azúcar.
- Aceite: Con un litro será suficiente para cubrir una semana si lo utilizamos con moderación. es decir para realizar preparaciones al horno, plancha, salteados, y agregado en crudo a las preparaciones como pastas, arroz, ensaladas, etc.
- Azúcar y dulces: si bien el azúcar no es un producto imprescindible, nos ayudará a realizar preparaciones caseras y endulzar ciertas bebidas o infusiones. Con un kilogramo debería ser suficiente para cubrir toda una semana y parte de esa cantidad podemos sustituirla por dulces o mermeladas.

Alimentos congelados: Son una excelente opción para disponer de vegetales, legumbres, pescados y carnes. Evitar en lo posible los productos ultraprocesados congelados como croquetas, hamburguesas, nuggets, y platos listos para calentar.

Conservas o enlatados: Si bien en general pueden contener agregado de sal o grasas, resulta útil en estas circunstancias contar con conservas por ejemplo de vegetales y legumbres como arvejas, choclo, garbanzos y especialmente de pescados como atún y sardinas.

Más información disponible en el siguiente enlace:

<http://udelar.edu.uy/portal/2020/03/la-escuela-de-nutricion-brinda-recomendaciones-para-la-compra-de-alimentos>

RECOMENDACIONES PARA LA POBLACIÓN, SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO DURANTE EL PERÍODO DE AISLAMIENTO

Área Programática de Enfermedades No Transmisibles

Mantener a la familia activa durante el aislamiento puede ser muy demandante, aunque es importante tratar de seguir realizando actividad física. Para esto es necesario buscar actividades que se puedan realizar en interiores y en familia.

También puede ser un reto reducir el tiempo sedentario, pero en general es recomendable no tener períodos consecutivos mayores a una hora sin moverse. Durante el aislamiento, quizás se justifique que los padres sean más flexibles con el tiempo de pantalla, aunque buscando alternativas como juegos de mesa, libros y otras actividades.

Algunos consejos para mantener la actividad física y reducir el sedentarismo durante el período de aislamiento son:

- Establecer en familia metas sobre el tiempo de pantalla y los períodos de actividad física. Registren lo que cada miembro de la familia hace a lo largo del día.
- Las personas que están en régimen de teletrabajo, pueden realizar pausas activas de 5 a 10 minutos por cada hora que permanecen sentados. Un ejemplo de pausa activa se puede ver en: <https://www.youtube.com/watch?v=QNV1d-e7fHs>. También pueden caminar mientras hacen llamadas telefónicas o teleconferencias.
- Involucrar a toda la familia en las tareas del hogar que requieren de movimiento: cocinar, preparar la mesa, doblar la ropa, lavar los platos, ordenar los juguetes, etc.
- Buscar en la web “rutinas cortas de ejercicios en casa” o “juegos para niños en casa” o “actividad física para adultos mayores en casa” para tener ejemplos de actividades cortas de diferente intensidad.

CINCO CLAVES PARA LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS



Mantenga la limpieza

- ¡ Lávese las manos antes de preparar alimentos y a menudo durante la preparación
- ¡ Lávese las manos después de ir al baño
- ¡ Lave y desinfecte todas las superficies y equipos usados en la preparación de alimentos
- ¡ Proteja los alimentos y las áreas de cocina de insectos, mascotas y de otros animales (guarde los alimentos en recipientes cerrados)

¿Porqué?

En la tierra, el agua, los animales y la gente se encuentran microorganismos peligrosos que causan enfermedades originados en los alimentos. Ellos son llevados de una parte a otra por las manos, los utensilios, ropa, trapos de limpieza, esponjas y cualquier otro elemento que no ha sido adecuadamente lavado y un contacto leve puede contaminar los alimentos.



Separe alimentos crudos y cocinados

- ¡ Separe siempre los alimentos crudos de los cocinados y de los listos para comer
- ¡ Use equipos y utensilios diferentes, como cuchillas o tablas de cortar, para manipular carne, pollo y pescado y otros alimentos crudos.
- ¡ Conserve los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos

¿Porqué?

Los alimentos crudos, especialmente carne, pollo y pescado y sus jugos, pueden estar contaminados con microorganismos peligrosos que pueden transferirse a otros alimentos, tales como verduras cocinadas o listos para comer, durante la preparación de los alimentos o mientras se conservan.

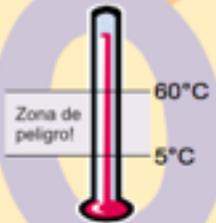


Cocine completamente

- ¡ Cocine completamente los alimentos, especialmente carne, pollo, huevos y pescado
- ¡ Hierva los alimentos como sopas y guisos para asegurarse que ellos alcancen 70°C (158°F). Para carnes rojas y pollo, asegure que los jugos sean claros y no rosados. Se recomienda el uso de termómetros
- ¡ Recaliente completamente la comida cocinada

¿Porqué?

La correcta cocción mata casi todos los microorganismos peligrosos. Cuando asegure que cocine el alimento tal que todas las partes alcancen 70°C (158°F), garantiza la muerte de estos microbios para el consumo. Existen alimentos, como trozos grandes de carne, pollo, entrecosto o carne molida, que requieren especial cuidado de la cocción. El recomentamiento adecuado mata los microorganismos que pueden haberse desarrollado durante la conservación de los alimentos.



Mantenga los alimentos a temperaturas seguras

- ¡ No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas
- ¡ Refrigere lo más pronto posible los alimentos cocinados y los perecibles (preferiblemente bajo los 5°C (41°F))
- ¡ Mantenga la comida caliente (arriba de los 60°C (140°F))
- ¡ No guarde comida mucho tiempo, aunque sea en la heladera. Los alimentos listos para comer para niños no deben ser guardados
- ¡ No descongele los alimentos a temperatura ambiente

¿Porqué?

Algunos microorganismos pueden multiplicarse muy rápidamente si el alimento es conservado a temperatura ambiente, pues necesitan alimento, humedad, temperatura y tiempo para reproducirse. Bajo los 5°C (41°F) o arriba de los 60°C (140°F) el crecimiento microbiano se hace más lento o se detiene. Algunos microorganismos peligrosos pueden todavía crecer en temperaturas bajo los 5°C (41°F).



Use agua y materias primas seguras

- ¡ Use agua tratada para que sea segura
- ¡ Seleccione alimentos sanos y frescos
- ¡ Para su inocuidad, elija alimentos ya procesados, tales como leche pasteurizada
- ¡ Lave las frutas y las hortalizas, especialmente si se comen crudas
- ¡ No utilice alimentos después de la fecha de vencimiento

¿Porqué?

Las materias primas, incluyendo el agua, pueden contener no sólo microorganismos sino también químicos dañinos. Es necesario tener cuidado en la selección de los productos crudos y tomar medidas de prevención como lavados y pelados que reducen el peligro.



Inocuidad de Alimentos
Organización Mundial de la Salud

Conocimiento = Prevención

BIBLIOGRAFÍA:

Documento de postura de la Academia Española de Nutrición y Dietética y del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas. Recomendaciones de alimentación y nutrición para la población española ante la crisis sanitaria del COVID-19. Marzo 2020

European Food safety Authority. Consultado 20 de marzo del 2020 en: <https://www.efsa.europa.eu/en/news/coronavirus-no-evidence-food-source-or-transmission-route>

U.S. Food and Drug Administration. Consultado 20 de marzo del 2020 en: <https://www.fda.gov/food/food-safety-during-emergencies/food-safety-and-coronavirus-disease-2019-covid-19>

OMS, Manual sobre las cinco claves para la inocuidad de los alimentos. Ginebra, 2007.

MSP. Guía Alimentaria para la Población Uruguaya. MSP, 2016.

Documento Requerimiento energético , Metas nutricionales, Guías de consumo y Porciones. MSP- UDELAR- ENYD 2016

UDELAR. Recomendaciones de la Escuela de Nutrición para el aprovisionamiento de alimentos en el marco de la situación sanitaria actual. Marzo 2020.

Ministerio de Salud Pública, Secretaría Nacional del Deporte. ¡A moverse! Guía de actividad física. Montevideo: MSP, 2016.

OMS. Recomendaciones sobre actividad física, comportamiento sedentario y sueño. Para niños menores de 5 años. Ginebra: OMS, 2019.

Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular. Ser activo te levanta. Montevideo: CHSCV. Consultado 20 de marzo del 2020 en: http://cardiosalud.org/wp-content/uploads/2019/05/actividad_fisica_2018_-_web.pdf

Hughes D. Best practices for Physical Activity: A guide to help children grow healthy. Wilmington, DE: Nemours Foundations, 2009.

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-prevent-spread.html>

OMS. "Recomendaciones: Preparación del hogar y estadía prolongada en aislamiento domiciliario", 2020.