



# Guía Nutricional

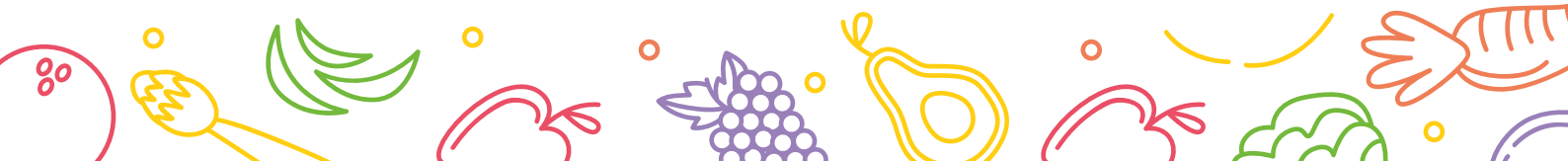
## Hábitos alimenticios y estilo de vida en 2020



# Antecedentes

Una de las medidas sanitarias para evitar la propagación de la infección por COVID-19 fue el confinamiento obligatorio de la población que implicó el cierre temporal de lugares públicos y la implementación del teletrabajo (OPS, 2020).

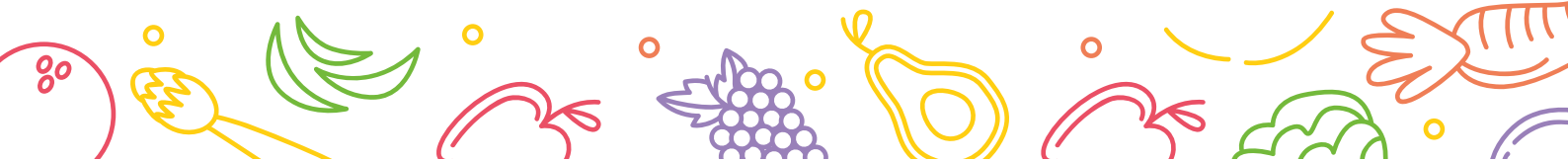
Esta modalidad laboral produjo una serie de cambios sociales y culturales (Lincoln & Khan, 2020). Al mismo tiempo, se han reportado modificaciones en los hábitos alimenticios cambios en las conductas de actividad física, aumento del estrés, entre otros que pueden afectar la salud (Abbas & Kamel, 2020).



# Justificación

En la actualidad se desconoce de algún alimento o suplemento dietético que pueda prevenir o curar la infección por COVID-19, sin embargo, una buena alimentación y estilo de vida son fundamentales para el buen mantenimiento de la salud (OMS, 2020).

Razón por la cual, se diseña esta guía nutricional para la Comunidad Politécnica, donde hace referencia a pautas de alimentación y estilo de vida que promueven conductas saludables durante el confinamiento obligatorio.



# Pautas de alimentación y estilo de vida en tiempos de pandemia por COVID-19

1

Alimentos naturales una alternativa saludable que vale la pena priorizar.

2

Por tu bienestar consume de forma moderada los alimentos procesados y ultraprocesados.

3

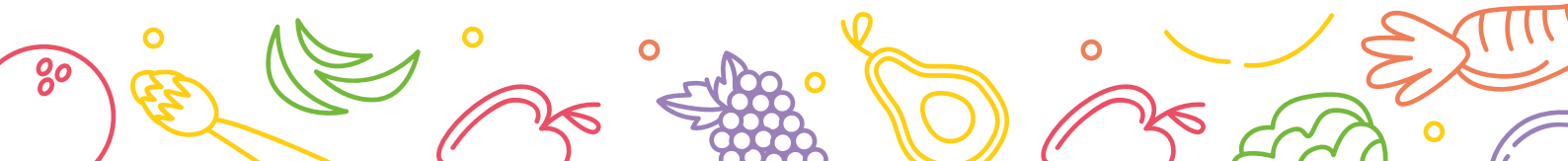
Consume agua con frecuencia para mantener una buena hidratación.

4

Avanza al siguiente nivel buscando estar activo

5

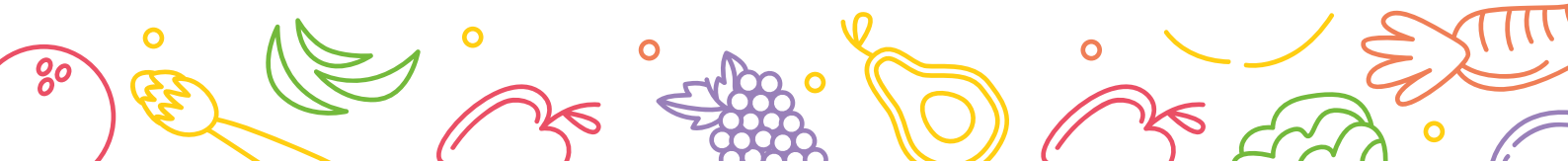
En momentos de estrés, ponle pausa a tu rutina y respira.



A photograph of four triangular slices of watermelon arranged in a descending staircase pattern on a white background with a fine dotted pattern. Numerous dark watermelon seeds are scattered around the slices.

*¡Aprende más sobre  
esta primera pauta!*

**Alimentos naturales una  
alternativa saludable que  
vale la pena priorizar.**



# El aporte nutricional de los alimentos no procesados y mínimamente procesados



## Verduras

Fuente natural de vitaminas, minerales, antioxidantes y otros nutrientes. Se recomienda consumirlas a diario y preferible en crudo o cocidas al vapor que no alteran su aporte nutritivo.

## Frutas

Fuente natural de vitaminas, minerales y agua. Por ejemplo, vitamina C carotenos, potasio y selenio. Se recomienda el consumo diario de frutas enteras, ya que los zumos carecen de fibra natural.



## Aves de corral y huevos

Fuente de proteínas de alto valor biológico, ácidos grasos, vitaminas A, D y B12, minerales como el fósforo y selenio. Se recomienda a la parrilla, al vapor, hervidas, guisadas u horneadas.



## Pescados y mariscos

Fuente natural de vitaminas del complejo B y D minerales como el yodo, fósforo, potasio, hierro, y zinc; y ácidos grasos poliinsaturados como el omega 3.



Fuente:  
(Dapcich.et al., 2004)



# El aporte nutricional de los alimentos no procesados y mínimamente procesados



## Leguminosas

Fuente natural de proteínas, vitaminas y minerales. Como el fréjol, lenteja, arveja, entre otros. Se pueden mezclar con los grupos de cereales para sumar valor proteico.



## Nueces y semillas

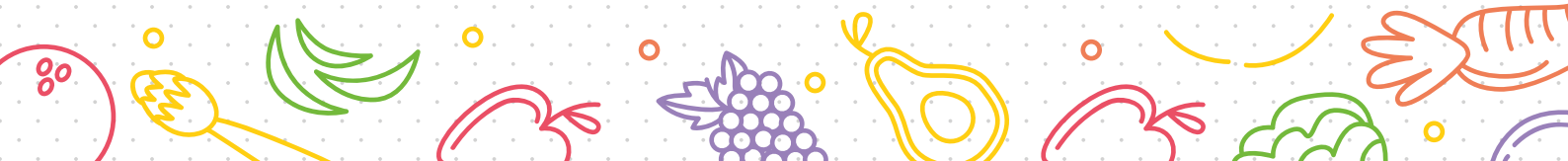
Fuente de ácidos grasos insaturados, fibra vitamina E y antioxidantes. Por ejemplo, almendra, maní, semillas de girasol, semillas de chía, etc.



## Cereales integrales

La avena, centeno, arroz, quinua y entre otros son más rico en fibra, vitaminas y minerales que las harinas.

Fuente:  
(Dapcich et al., 2004)





**Aportan más nutrientes, de forma económica y se adquieren bajo ninguna prescripción médica.**

**¡Consume directamente los nutrientes de los alimentos antes que del suplemento!**

**Existen consecuencias perjudiciales al consumir suplementos excesivamente o combinarlos.**



Fuente:  
(Food and Drug Administration, 2019)



## ¡Ten presente estas alternativas para lograr una alimentación variada!

Los grupos de cereales, nueces y semillas se pueden combinar con frutas y lácteos como yogurt o leche.

Son excelentes opciones de desayunos y refrigerios.

Son reemplazos de los postres como helados, galletas, pasteles, chocolates, entre otros procesados.

Estos grupos proporcionan fibra natural que influye en una sensación de saciedad más duradera.

Si compras estos grupos como procesados, elige bajo en sodio, grasas saturadas y otros conservantes añadidos.

Los envases herméticos y lugares sin humedad son útiles para almacenar estos grupos de alimentos por largo tiempo.

*¡Aprende más sobre  
esta segunda pauta!*

**Por tu bienestar consume  
de forma moderada los  
alimentos procesados y  
ultraprocesados.**



# Recomendaciones en el consumo moderado de alimentos procesados y ultraprocesados

Estos productos son altos en conservantes añadidos como grasas saturadas, azúcares y sodio.



**Los alimentos al vapor son una alternativa saludable y más económica.**

---

**Usa una cantidad moderada de aceites vegetales. Como aderezo y no en frituras.**

---

**Usa hierbas y especias frescas al gusto en tus comidas.**



**Retira el salero, salsas y aliños altos en sodio de tu cocina.**

---

**Considera los alimentos procesados y ultraprocesados como última opción en tu lista de compras.**

---

**Que las frituras y apanados no sean tu primera opción, ni con mantequilla o manteca de cerdo.**





## Recetas caseras saludables

### Humus

Tamaño de la porción: 2  
cucharadas  
Porciones: 8

#### Ingredientes:

- ½ taza de garbanzos cocidos
- ½ taza jugo de limón
- 2 cucharaditas ajo picado
- 1 cucharada aceite de oliva
- ¼ cucharadita pimentón
- ½ cucharadita perejil seco

#### Preparación:

1. Coloque todos los ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos y mezcle hasta que quede suave.
2. Sirve con rodajas o palitos de vegetales.

### Salsa de yogurt de vainilla y miel

Tamaño de la porción: 2  
cucharadas  
Porciones: 4

#### Ingredientes:

- 1 ½ tazas de yogur natural semi/descremado
- 1 cucharada miel
- 1 cucharadita extracto de vainilla

#### Preparación:

1. En un tazón pequeño, agregue el yogurt, la miel y el extracto de vainilla. Revuelva hasta que esté combinado.
2. Sirve con frutas troceadas.

Fuente:

(American Heart Association, 2020)

*¡Aprende más sobre  
esta tercera pauta!*

**Consume agua con  
frecuencia para mantener  
una buena hidratación.**



**La  
hidratación  
mantiene un  
buen  
estado de  
salud**



**Consume 8 vasos  
de agua por día para  
mantenerte hidratado.**



**El bajo consumo de  
agua aumenta las  
probabilidades de  
consumir refrigerios.**



**Consume agua  
potabilizada y segura.**



**Reemplaza las bebidas  
azucaradas por agua.**

Fuentes:  
(OMS, 2020) (American Heart Association, 2018)

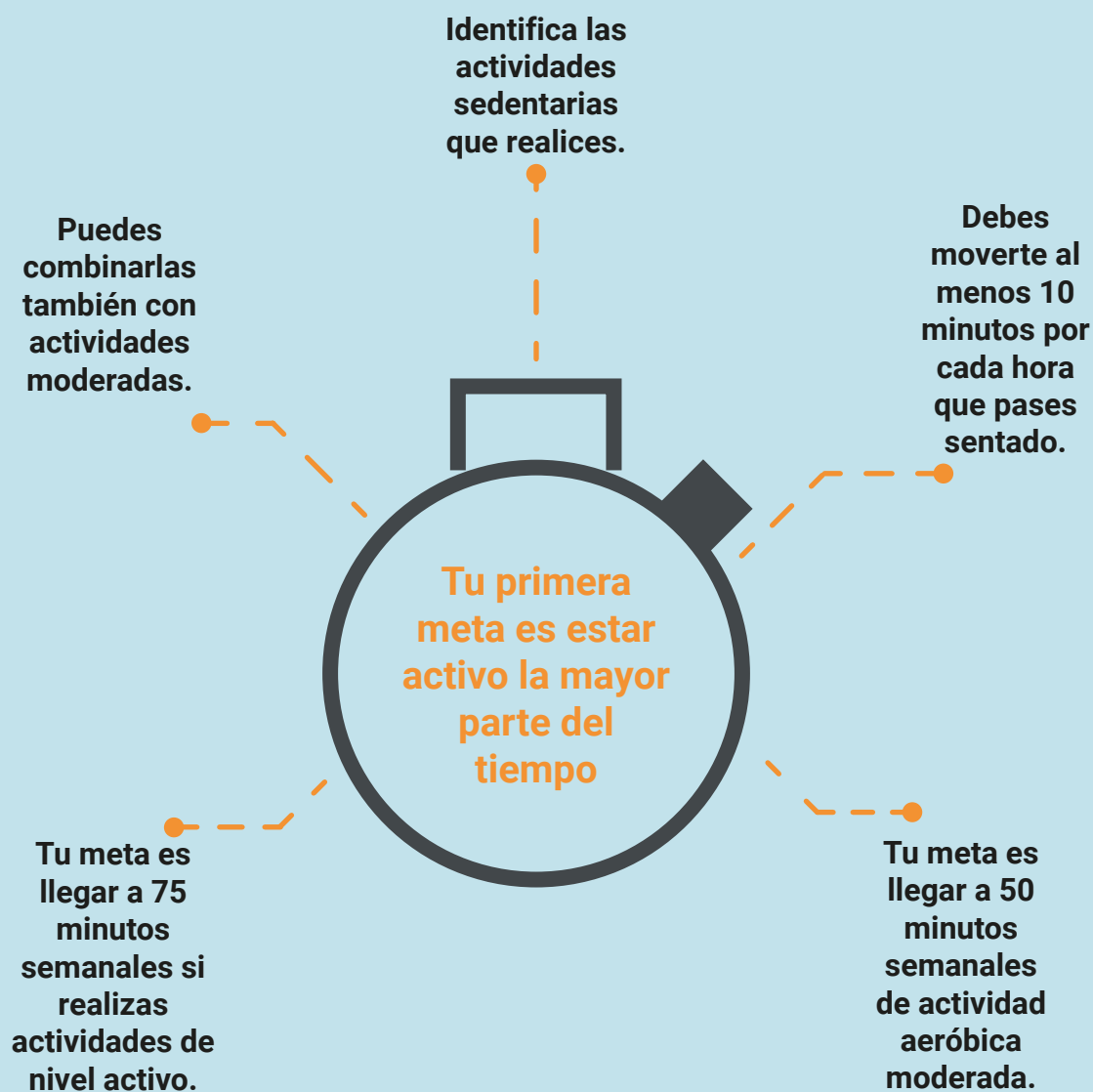


*¡Aprende más sobre  
esta cuarta pauta!*

**Avanza al siguiente nivel  
buscando estar activo.**



## siguiente nivel



Encuentra lo que te gusta hacer y ¡Muévete!

Fuente:  
(Campo et al., 2017)





## Ejemplos para estar activo desde casa:



Antes y después de tu jornada laboral puedes jugar deportes en línea, rutinas de ejercicios de fuerza muscular como el uso de máquinas o aeróbicos moderados por lo menos 30 minutos por día.

Por cada hora sentado durante tu jornada laboral puedes hacer ejercicios de estiramiento muscular como saltar la cuerda o bailar durante 5 minutos al menos.

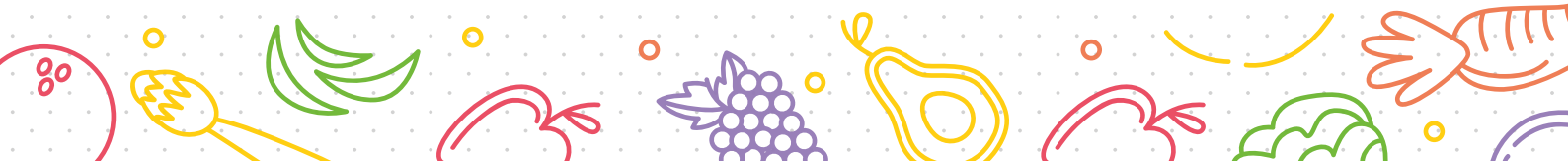


Fuentes:  
(OMS, 2020)



En momentos de estrés,  
ponle pausa a tu rutina y  
respira.

*¡Debes ser el  
cambio que  
deseas ver en  
el mundo!  
-Gandhi*



## El estrés percibido por largo tiempo podría perjudicar tu estado emocional, por lo cual, sigue estas sugerencias.

Enlista tus tareas para enfocar las personales y laborables

Organiza tus actividades con antelación para realizarlas sin apuros

Evita la infodemia, es decir, la sobreinformación

Continúa con tus rutinas diarias o establece nuevas

Realiza actividades que te hagan sentir emocionalmente feliz

Conversa con tus amigos y familiares. Una dosis diaria de amistad es una gran medicina

El descanso suficiente y la actividad física libera la tensión mental

Fuentes:  
(OMS, 2020) (American Heart Association, 2020)



# Prevención ante el COVID-19

1

Lávate frecuentemente las manos con agua y jabón.



2

Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca.

3

Cubre tu boca y nariz con el codo doblado o con un pañuelo desechable al toser o estornudar.



4

En caso de atender a alguien con sospecha de COVID 19, usa mascarilla y mantén una distancia mínima de 1 metro (3 pies).

5

No olvides la higiene y bioseguridad en tiempos de pandemia.



Fuente:  
(Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2020)



**UBP**

**Para mayor información  
contactenos.**

✉ **bienestar@espol.edu.ec**

Diego Daniel Delgado  
Domenech

✉ **didadelg@espol.edu.ec**

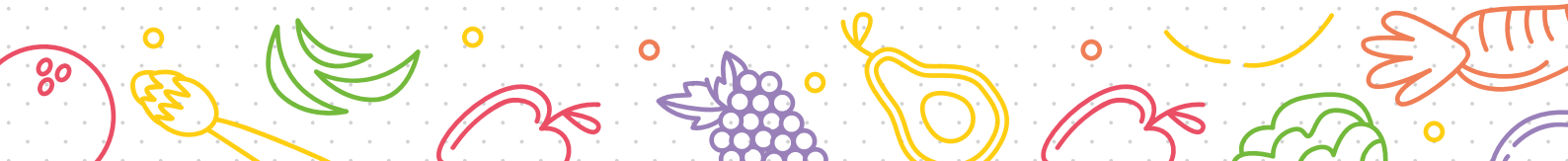
☎ **0991098287**

Jocelyne Narcisa  
Rodríguez Sucuy

✉ **jnrodrig@espol.edu.ec**

☎ **0968584086**

Licenciatura en Nutrición y Dietética  
FCV-ESPOL



## GLOSARIO

Grupo de no procesados: alimentos en su estado natural. Ejemplos: Naranja, mandarina, melloco, maní, col, etc.

Grupo de mínimamente procesados: alimentos que han sido sometidos a procesos mínimos de limpieza, cocido sin adición de sal, grasa o azúcares, empacado o pasteurizado. Ejemplos: Leche y jugos pasteurizados.

Grupo de procesados: alimentos que se les ha agregado más de 2 ingredientes como conservantes y sometidos a procesos de preservación o mejorar sus cualidades sensoriales. Ejemplos: Queso, atún enlatado, vegetales en conservas.

Grupo de ultra procesados: alimentos hechos enteramente de sustancias o ingredientes derivados de los alimentos no procesados. Ingredientes como colorantes, estabilizadores, saborizantes y edulcorantes con la finalidad de modificar las cualidades sensoriales. Ejemplos: Embutidos, bebidas gaseosas, salsas, comidas precocinadas y congeladas, etc.

Etiquetado nutricional: es toda descripción destinada a informar al consumidor sobre las propiedades nutricionales de un alimento. Ejemplo: Lista de ingredientes, semáforo nutricional, etc.

Persona activa: es aquella que logra alcanzar los minutos de actividad física que establecen las recomendaciones por cada edad. Ejemplo: 150 minutos a la semana para mayores de 18 años.

Persona inactiva: es aquella que no alcanza las recomendaciones mínimas actuales de actividad física para la salud de la OMS. Ejemplo: un adulto practica menos de 150 minutos a la semana actividad física aeróbica moderada.

Persona sedentaria: aquellos individuos que la mayor parte del día llevan adelante actividades que exigen poco o ningún tiempo. Ejemplo: estar frente a la computadora, sentado o acostado.

Actividad física moderada: requiere un esfuerzo moderado que acelera de forma perceptible el ritmo cardíaco. Ejemplo: Caminar, trotar, bailar, tareas domésticas, etc.

Actividad física intensa: requiere de una gran cantidad de esfuerzo y aumento sustancial de la frecuencia cardíaca. Ejemplo: Correr, hacer ejercicios aeróbicos, nadar, etc.

Estrés: estado de cansancio, tensión, preocupación y menos eficiente en la ejecución de sus tareas.

Infodemia: cantidad excesiva de información que dificulta que las personas encuentren fuentes confiables y oportunas.

Fuentes: (FAO, 2019) (Campo et al., 2017) (Houtman et al., 2008) (OPSv/OMS, 2020)

## BIBLIOGRAFÍA

1. Abbas, A. M., & Kamel, M. M. (2020). Dietary habits in adults during quarantine in the context of COVID-19 pandemic. *Obesity Medicine*, 19, 100254. <https://doi.org/10.1016/j.obmed.2020.100254>
2. American Heart Association. (2018). *We all need water for a healthy life – but how much?* <https://www.heart.org/en/news/2018/07/11/we-all-need-water-for-a-healthy-life-but-how-much>
3. American Heart Association. (2020). *Keep this in Mind.* <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/mental-health-and-wellbeing>
4. Campo, C. del, Gamarra, M., & Gomensoro, A. (2017). A MOVESE Guía de actividad física. *Ministerio de Salud - Secretaría Nacional del Deporte- República Oriental del Uruguay-OPS 2019*, 75.
5. Dapcich, V., Salvador, G., Ribas, L., Pérez, C., Aranceta, J., & Serra, L. (2004). Guía de la alimentación saludable. *SENC*, 105. <https://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia-documento/19>
6. FAO, E. (2019). *Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) del Ecuador.* <https://www.mendeley.com/viewer/?fileId=56ebffaa-7e8e-3c57-53a7-b2e292c9e323&documentId=d210d74c-28a9-3293-85e3-4b7eac499b18>
7. Food and Drug Administration. (2019). *Suplementos Alimenticios - Lo que usted necesita saber | FDA.* <https://www.fda.gov/food/buy-store-serve-safe-food/suplementos-alimenticios-lo-que-usted-necesita-saber>
8. Houtman, I., Jettinghoff, K., & Cedillo, L. (2008). Sensibilizando sobre el estrés laboral en los países en desarrollo. *World Health Organization*, 6, 1-41.
9. Lincoln, H., & Khan, R. (2020). Telecommuting: A viable option for medical physicists amid the COVID-19 outbreak and beyond. *Medical Physics*, 47(5), 2045-2048. <https://doi.org/10.1002/mp.14203>
10. Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2020). *Medidas de protección básicas contra el nuevo coronavirus – Ministerio de Salud Pública.* Ministerio de Salud Pública. <https://www.salud.gob.ec/medidas-de-proteccion-basicas-contra-el-nuevo->

coronavirus/

11. Norma técnica ecuatoriana. (2016). *Rotulado de productos alimenticios para el consumo humano*.
12. OMS. (2020). *#SanosEnCasa: alimentación saludable*.  
<https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---healthy-diet>
13. OPS/OMS, E. (2020). *Entender la infodemia y la desinformación en la lucha contra la COVID-19* (Vol. 395).
14. OPS. (2020). Respuesta a la pandemia de covid-19 reunión de alto nivel de los ministros de salud. En *Ops: Vol. 10 de abri*.
15. UNICEF. (2020). *Consejos para una alimentación sencilla, asequible y saludable durante el brote de COVID-19*. Enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19).  
<https://www.unicef.org/es/consejos-para-alimentacion-sencilla-asequible-saludable-durante-brote-covid-19>