



**GUÍA NUTRICIONAL
PARA LA NIÑEZ,
JUVENTUD Y FAMILIAS
EN TIEMPOS DE
EMERGENCIA *(COVID-19)***

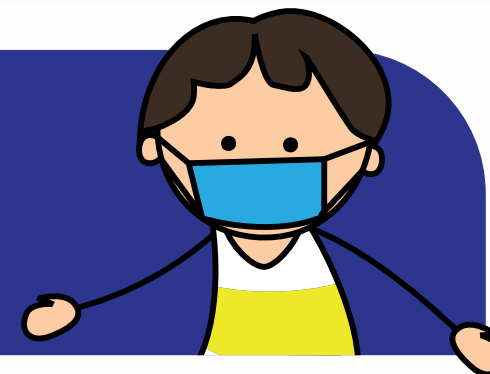


**RED POR LOS
DERECHOS
DE LA
NIÑEZ Y LA
JUVENTUD**
de Puerto Rico

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	3
DISCUSIÓN	4
LACTANCIA Y COVID-19	5
RECOMENDACIONES GENERALES	6
ALIMENTACIÓN DURANTE PANDEMIA	7
COMPRA DE ALIMENTOS DURANTE LA PANDEMIA	9
HÁBITOS DURANTE LA PANDEMIA	11
RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS	12
RESUMEN	13
REFERENCIAS	14

Introducción



La enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) es una afección respiratoria. Es causada por un virus que no había sido identificado previamente en humanos, denominado SARS-CoV-2 y ha adquirido el nivel de pandemia. El COVID-19 no causa malnutrición en forma directa, pero puede producir desnutrición, sobre todo si la enfermedad es prolongada o requiere hospitalización, es fundamental una adecuada evaluación del estado nutricional del paciente en el momento de su evaluación inicial, con el fin de corregir las alteraciones nutricionales que presente y evitar complicaciones. Una alimentación saludable es importante para el logro efectivo de la interacción entre nutrición e inmunidad, así como protegernos contra las infecciones y apoyar la recuperación de estas.

La Red por los Derechos de la Niñez y la Juventud de Puerto Rico (REDENIJ-PR) desarrolló esta guía con el propósito de ayudar a los padres, a las madres, a los cuidadores y a las cuidadoras, a prevenir complicaciones de salud a causa de falta de orientación en cuanto a la salud y nutrición. Una de las mayores preocupaciones que presentan las familias es el aumento de peso en los/as niños/as al pasar tiempo de distanciamiento social y condiciones de salud exacerbadas. No obstante, la REDENIJ-PR ha desarrollado esta guía para proveer y facilitar alternativas seguras y simples, que pueden realizarse en los hogares y que ayudan a mantener una sana salud y nutrición.

Se realizó una revisión de literatura sobre la relación entre nutrición y COVID-19. Fuentes de los años 2020 y 2021 fueron consideradas para la inclusión de esta revisión de literatura. Esta guía se elabora a partir de las necesidades identificadas en los censamientos y evaluaciones nutricionales realizados a las familias del programa de apoyo multidisciplinario del Centro de Alternativas Casa Ramón, en Juncos, PR. Tiene como objetivo brindar recomendaciones basadas en evidencia científica para ayudar a contrarrestar y prevenir los efectos perjudiciales que ha tenido la pandemia. Se utilizaron como fuentes bibliográficas múltiples modalidades de investigación, incluyendo investigaciones descriptivas, observacionales y cualitativas.

Discusión

La evidencia científica ha demostrado que factores de estrés importantes como la desnutrición/malnutrición pueden afectar a largo plazo la salud. De hecho, la mala calidad nutricional se ha asociado no sólo con una pobre salud física sino también mental.

Esto explica un aumento de la susceptibilidad a muchas infecciones, como la gripe, tuberculosis, neumonía por estreptococo, mala respuesta a infecciones gastrointestinales y a vacunas suministradas a personas malnutridos/as. Por lo tanto, la responsabilidad de las personas durante el brote covid-19 es elegir un estilo de vida saludable, dietas ricas en frutas, vegetales y verduras y otros alimentos libres de procesamientos.

Es importante acompañar el plan nutricional con ejercicio diario (al menos 30 minutos al día de ejercicio de intensidad moderada) y horas de descanso suficiente (7-9 horas diarias de sueño). Mantener un peso saludable es esencial para que nuestro cuerpo pueda tener un sistema inmunológico eficiente. Actualmente desde el Centro de Alternativas Casa Ramón en Juncos, siendo un proyecto de la Red por los Derechos de la Niñez y la Juventud de Puerto Rico, hemos acompañado el plan nutricional con entregas de alimentos frescos a las familias. En este proceso de servicios hemos acogido las dudas de las familias y las extrapolamos como respuestas en esta guía. (Romo-Romo et al, 2020)

En este periodo en que el mundo está luchando con una nueva enfermedad, se realizarán muchas investigaciones para abordar la relación entre nutrición, actividad física y salud. En los estudios futuros será de suma importancia evaluar hábitos alimentarios (calidad, cantidad y patrón) para determinar su relación con la infección por COVID-19.

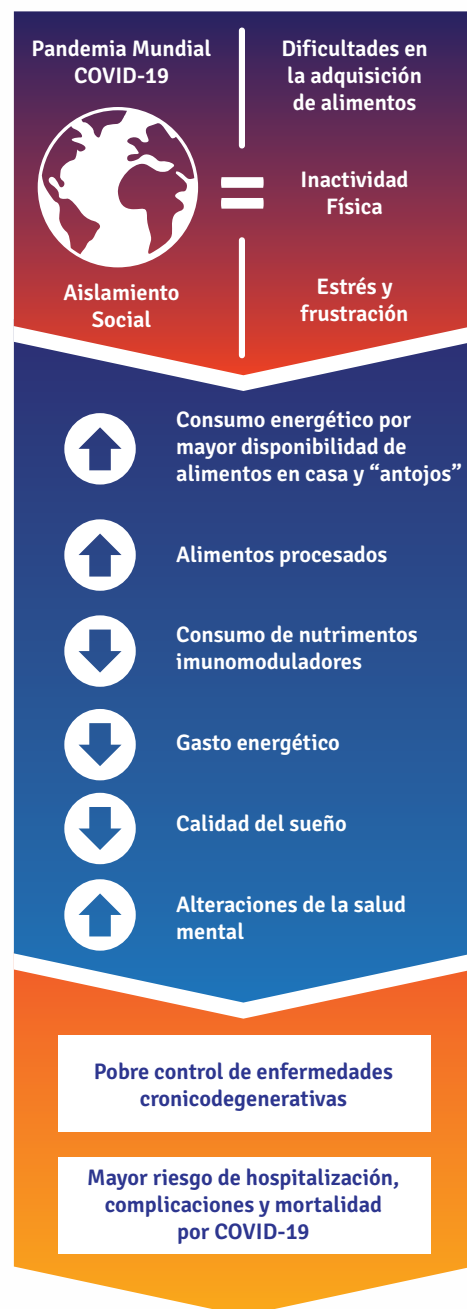


Figura 1. Impacto de la pandemia por COVID-19 en el estilo de vida y la susceptibilidad de desarrollar complicaciones por la enfermedad. COVID-19: enfermedad por coronavirus 2019.

Lactancia Materna y COVID-19 (Jiménez, 2020)

La lactancia materna es un elemento fundamental de la alimentación de los recién nacidos, de forma exclusiva durante los primeros seis meses y continuada hasta los dos años o más de edad biológica. Es la mejor forma de nutrición natural del lactante y sus ventajas nutritivas, inmunitarias y psicológicas son probadas por evidencia científica.

Su composición es la ideal para el mejor crecimiento, desarrollo y maduración durante los primeros 6 meses de vida, aporta beneficios para la madre y el lactante. La seguridad alimentaria de lactantes y niños pequeños en países en desarrollo no es posible sin altas tasas de lactancia materna. Otra de las ventajas que se plantea es que la lactancia materna es buena para las madres que amamantan. Las hormonas que se liberan en el cuerpo de la madre durante la lactancia promueven el bienestar y pueden aliviar síntomas de estrés y la ansiedad.

En el panorama epidemiológico actual de la pandemia COVID-19, una de las preguntas recurrentes por parte de la comunidad pediátrica atendida en cernimientos nutricionales está

relacionada con la necesidad de conocer si existe riesgo para la salud de la niñez al ser amamantado/a por madres sospechosas o diagnosticadas con la COVID-19. La evidencia existente hasta el momento plantea que las muestras de leche materna analizadas arrojan resultados negativos para el virus SARS-CoV-2, por lo que resulta difícil deducir que una madre infectada pueda transmitir la enfermedad a su niño/a.

El "Royal College of Obstetricians and Gynecologist" señala que los beneficios demostrados de la lactancia materna son superiores a cualquier riesgo potencial de transmisión del virus a través de la leche materna. Según criterios de diversas instituciones y organizaciones tomados en consideración, los beneficios de la lactancia materna y el papel insignificante de esta en la transmisión de otros virus respiratorios, se recomienda continuar amamantando.

Una mujer con COVID-19 puede amamantar a su bebé siempre y cuando observe las siguientes normas higiénicas:

- I. Mantener buena higiene respiratoria mientras amamanta a su bebé.
- II. Lavarse las manos antes y después de tocar el bebé.
- III. Limpiar y desinfectar de manera rutinaria las superficies que haya tocado.

Si la madre se encuentra muy enferma y se le dificulta amamantar, puede recurrir a sus muestras almacenadas (nevera o congelador), de no tener disponibles debe identificar con su médico primario o nutricionista una fórmula adecuada para su producción y almacenaje.

Recomendaciones Generales

Hasta la fecha no se conoce un tratamiento nutricional específico frente a la infección por COVID-19. Se señala que las recomendaciones al respecto van dirigidas a paliar los síntomas que pueden aparecer en el curso de la enfermedad tales como: la fiebre, diarreas, los problemas respiratorios, anorexia y a garantizar una adecuada hidratación. De ahí la importancia de monitorear el adecuado consumo de alimentos y de agua (cantidad y calidad).

Las principales orientaciones durante la enfermedad van encaminadas al mantenimiento de una dieta saludable acorde con las guías alimentarias establecidas. Es importante recalcar la importancia del desayuno como primera comida del día. La inclusión en la dieta de un desayuno diario y equilibrado, ayuda a conseguir una correcta distribución de las calorías a lo largo del día y de esta manera, al mantenimiento del peso.

La clave para lograr una adecuada alimentación está en la variedad y la habilidad para combinar los diferentes alimentos de cada grupo (proteínas, hidratos de carbono, grasas). Dentro de las posibilidades se deben incluir todos los grupos de alimentos de manera balanceada, de preferencia los alimentos frescos, en su estado natural o mínimamente procesados, estos son ricos en nutrientes esenciales. Otro aspecto a tener en cuenta es la reducción de la ingesta de sal y azúcar, no utilizar la comida como vehículo de premios ni castigos, ni permitir que el niño coma viendo la televisión. Siempre debe tenerse presente la adecuada conservación, preparación y manipulación de los alimentos para mantener su inocuidad.

El adecuado consumo de agua es parte de una dieta saludable e imprescindible para la conservación de la vida. Puede ayudar a reducir la densidad energética de la dieta y a mantener el peso corporal, ya que todas las reacciones químicas de nuestro organismo tienen lugar en un medio acuoso, es de vital importancia lograr que el cuerpo esté hidratado para su buen funcionamiento.



El Plato Saludable

Use aceites saludables (como el de oliva o canola) para cocinar, en ensaladas y en la mesa. Limite el consumo de mantequilla y grasas trans.

Cuantas más verduras y más variadas, mejor. Las patatas (incluyendo las fritas) no forman parte de esta recomendación.

Come muchas frutas de todos los colores.



Beba agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite el consumo de leche o productos lácteos a 1 o 2 raciones al día. Evite las bebidas azucaradas.

Coma cereales integrales (como azúcar morena, pan y pasta integral). Limite el consumo de cereales refinados (como el arroz y el pan blanco).

Escoja pescado, ave, judías y nueces, limite la carne roja, el tocino, los embutidos, y otras carnes procesadas.



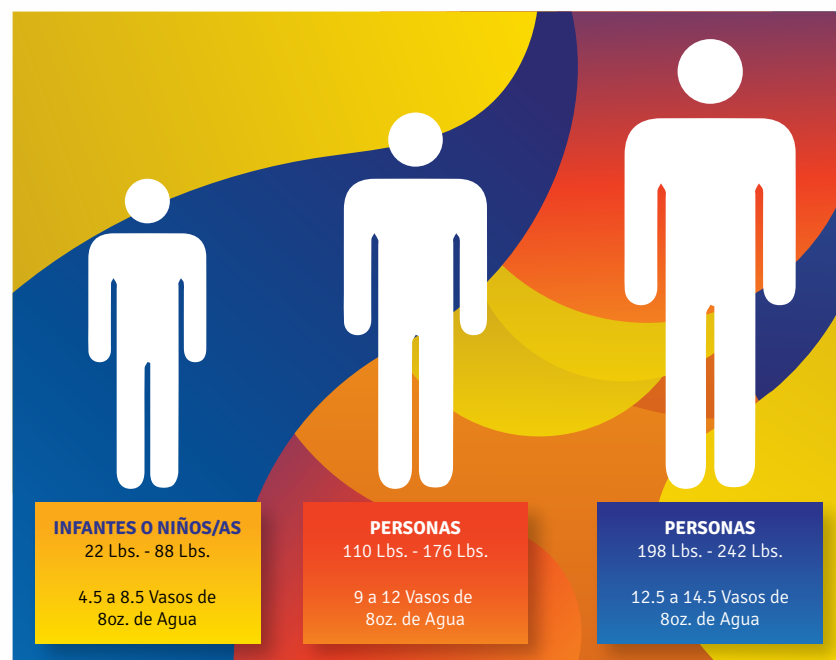
www.bien-estar.com

Figura 2. Harvard School of Public Health. The Nutrition Source. www.hsph.harvard.edu/nutritionsource. Harvard Medical School. Harvard Health Publications. www.health.harvard.edu.

Alimentación Durante la Pandemia:

1. Incluir al menos cinco porciones por día de frutas y vegetales sin almidón/no-farináceos (mínimo cinco tazas en conjuntos, tres de vegetales y dos de frutas), de preferencia eligiendo las que son ricas en los nutrimentos inmunomoduladores revisados. Por lo general, las frutas que se comen con cáscara presentan mayor contenido de fibra y menor índice glucémico. Preferir el consumo de vegetales crudos para evitar la pérdida de distintos micronutrientes y no incrementar su índice glucémico (Romo-Romo et al, 2020).
2. Establecer horarios fijos de alimentación para las tres comidas principales del día y, dependiendo de las características de los pacientes, podrán indicarse colaciones/meriendas que sean a base de frutas frescas, vegetales o alimentos ricos en grasas insaturadas (frutos secos, aguacate) o proteína (yogur griego o queso bajo en grasa). Evitar estar "picando" entre comidas, especialmente alimentos procesados ricos en hidratos de carbono, grasas saturadas, grasas trans y sodio (Romo-Romo et al, 2020).

3. Mantener una hidratación adecuada, incrementando el consumo de agua mineral potable (‘‘Mineral Spring Water’’)



La recomendación para la población general de consumo de agua diario es:

- Infantes/niños/as con pesos de 10 kg (22 libras) a 40 kg (88 libras): 4.5 a 8.5 vasos de 8oz de agua.
- Personas con peso de 50 kg (110 libras) a 80 kg (176 libras) es de 9 a 12 vasos de 8 oz de agua.
- Personas con peso de 90 kg (198 libras) a 110 kg (242 libras) es de 12.5 a 14.5 vasos de 8 oz de agua.

- A. Personas con alto consumo de frutas y vegetales deben disminuir el consumo de agua debido al gran contenido de agua presente en estos alimentos.
- B. Combinar los diferentes grupos de alimentos en las comidas principales, recomendando el consumo de cereales integrales, leguminosas/legumbres, carnes blancas (principalmente pescados ricos en ácidos grasos poliinsaturados omega-3, al menos tres veces a la semana), lácteos descremados, aceites vegetales por extracción fría (especialmente aceite de oliva por su alto contenido de ácido oleico, que tiene propiedades antiinflamatorias).
- C. Evitar tomar suplementos indiscriminadamente, en especial las vitaminas liposolubles que pueden generar efectos tóxicos a dosis altas. Siempre deben de ser prescritos por un profesional de la salud capacitado y apegándose al esquema de dosis y temporalidad establecidas.

Los/as pacientes deben comprender que los beneficios de la nutrición se obtienen dentro de un patrón de alimentación en donde se combinan diferentes alimentos ricos en múltiples nutrientes que ejercen efectos sinérgicos. Adicional a que los efectos fisiológicos terapéuticos ocurren más significativamente en personas con una buena higiene del sueño (7-9 horas por día para la mayoría de la población) y físicamente activas, al menos 300 minutos de actividad física ligera a moderada por semana.

Compra de Alimentos Durante la Pandemia:

El hecho de reducir la frecuencia con la que se asistía a los lugares en donde se adquieren y/o consumen los alimentos del día a día influye también en los hábitos de alimentación de la población, ya que la preparación de los alimentos depende de las habilidades y conocimientos de cocina y nutrición, preferencias y motivación de las personas. Además, el comprar mayor cantidad de alimentos industrializados en lugar de alimentos frescos o ‘‘naturales’’ se entiende en un contexto en el que se obtienen insumos por conveniencia, disponibilidad, costo y tiempo de conservación. Sin embargo, generalmente los alimentos procesados presentan una pérdida importante de componentes benéficos como: fibra, antioxidantes, ácidos grasos esenciales, vitaminas, minerales y otros compuestos bio-activos, y se incrementa el contenido de azúcares y almidones de rápida digestión, sodio, conservadores (preservativos), grasas trans y otros ingredientes perjudiciales para la salud como las grasas hidrogenadas (Romo-Romo, 2020).



Se establecen las siguientes recomendaciones que se pueden brindar a la población general al momento de adquirir sus alimentos:

1. De preferencia, comprar los alimentos en línea y pedirlos a domicilio. En caso de asistir al supermercado, tomar todas las medidas higiénicas necesarias como el uso de ‘‘cubrebocas’’(mascarillas) y sanitizantes. Se recomienda incrementar las compras en negocios locales y/o de productos locales.
2. Planificar con anticipación las compras, haciendo una lista de los alimentos que deben de adquirirse de acuerdo con el menú que se preparará de forma semanal o quincenal, y así permanecer el menor tiempo posible en la tienda.
3. Abastecerse de alimentos que no sean tan fácilmente perecederos para evitar tener que adquirir insumos frecuentemente, sin caer en la compra excesiva de productos que no se utilizarán.
4. Evitar comprar comidas preparadas congeladas, usando otras alternativas como: frutas, vegetales y verduras congeladas, cereales (pasta, arroz, avena), leguminosas, carnes congeladas no procesadas, huevo, leche baja en grasa, entre otros productos de alta calidad nutricional.
5. Evitar comprar alimentos ricos en calorías vacías que estarán al alcance en casa (alimentos altamente procesados, modificados, altos en sodio y/o en azúcar con aditivos artificiales).
6. Como medida extra de precaución se pueden limpiar los productos cerrados adquiridos con una toalla desinfectante, así como lavar con agua tibia (100°F/38°C) las frutas, vegetales y verduras.

Hasta el momento no existe evidencia que sugiera que el SARS-CoV-2 pueda transmitirse por los alimentos, sin embargo, debe evitarse el compartir alimentos y bebidas con otras personas. La preparación de los alimentos se debe de llevar a cabo con un lavado de manos adecuado y frecuente, desinfectando todas las superficies, espacios y utensilios, y cocinando completamente los alimentos alcanzando una temperatura de 70 °C (158°C) para favorecer la eliminación de posibles microorganismos patógenos presentes, con excepción de las aves y alimentos recalentados que requieren un mínimo de 74°C o 165°F.

Es sumamente importante no olvidar incluir en las recomendaciones del estilo de vida el realizar actividad física dentro de casa en lo posible por todos los beneficios que brinda, no solo en el control de peso, diabetes y salud cardiovascular, sino porque también ayuda a reducir el estrés, mejora la calidad del sueño y el estado de ánimo. Dormir entre 7 a 9 horas es la recomendación adecuada para la mayoría de los grupos etarios. Es recomendable evitar el tabaquismo y cuidar la salud mental estando atentos a síntomas de depresión y de ansiedad para buscar ayuda profesional.

Seguridad Alimentaria:

Durante una pandemia de una enfermedad infectocontagiosa, la malnutrición primordialmente por déficit y también por exceso, puede aumentar el riesgo a sufrir la enfermedad y padecer mayor cantidad de complicaciones. Es fundamental que la población en riesgo reciba información nutricional y se garantice mantener un acceso adecuado a los alimentos, cubriendo las necesidades poblacionales. No hay evidencia que algún alimento pueda prevenir o ayudar a evitar las complicaciones.

Recomendar la utilización de alimentos especiales como medidas preventivas, podría propiciar la disminución de las medidas de bioseguridad en la población e incrementar el riesgo al contagio (por ejemplo, dejar el uso de la mascarilla o lavado de manos). Durante la pandemia, la Organización Mundial de la Salud recomendó minimizar la exposición de la población al virus, por lo cual muchos países a nivel mundial dictaron medidas regulatorias, con el fin de que las familias permanecieran en el hogar.

La educación nutricional de los padres o del cuidador y el nivel socioeconómico del grupo familiar durante la pandemia, serán claves en las consecuencias sobre el estado nutricional de la población pediátrica, inclusive el crecimiento en los niños (principalmente en menores de dos años). Los niños pueden verse afectados también de manera indirecta, ya que las personas responsables de su alimentación (familiar directo o cuidador) pudiesen infectarse, lo cual incrementaría el riesgo a malnutrición en la población infantil. Por lo cual se sugiere a partir de esta revisión de literatura realizar un tamizaje nutricional a toda la población, o en su defecto a la población infantil, durante la pandemia y post-pandemia.

Hábitos Durante la Pandemia:

Durante el confinamiento en el hogar, es fundamental minimizar los hábitos de alimentación inadecuados (porciones excesivas, poca variedad de alimentos, consumo de altamente procesados) con el fin de evitar el incremento de malnutrición por exceso. Se sugiere una dieta balanceada, que incluya todos los grupos de alimentos; con énfasis ingesta de frutas, vegetales (por lo menos una vez al día de diferentes colores), carbohidratos integrales y proteínas de alto valor biológico como los pescados. Se debe tratar de consumir los alimentos en horarios establecidos, en un ambiente adecuado. Si el acceso a los alimentos frescos es difícil, es importante sustituirlos por productos congelados que no contengan preservativos o modificaciones importantes en los alimentos (por ejemplo, que no contenga sirope de maíz de alta fructosa o grasas hidrogenadas).

Es importante minimizar el consumo de bebidas envasadas y de alimentos ultra-procesados altos en carbohidratos simples (azúcar o derivados), grasas saturadas y con poco aporte de micronutrientes (vitaminas y minerales). También el aumento en las horas de sedentarismo y tiempo en pantalla (dispositivos electrónicos), incrementan el riesgo a la pérdida de masa magra y al aumento de la grasa corporal.

En familias con infantes se debe impartir al menos una comida en familia e involucrar a los niños en la preparación de los alimentos. Es fundamental que las recomendaciones de alimentación, así como las medidas de bioseguridad y de actividad física durante la pandemia del COVID-19, sean incorporadas a las recomendaciones dictadas por las escuelas a través de la web o redes sociales.

No se ha comprobado que el coronavirus no se transmite por alimentos, por lo que éstos pueden ser un vehículo de transmisión, por lo cual es fundamental que el cuidador siga las normas de higiene para el aseo y desinfección.



Recomendaciones específicas para fortalecer sistema inmunológico:

En una infección viral ocurren procesos inflamatorios e inmunológicos, mientras que ambos son necesarios, una respuesta de inflamación exacerbada y prolongada pueden causar perturbaciones a nivel sistémico. Una respuesta inflamatoria relativamente leve y una activación del sistema inmunológico son los mecanismos preferidos ante un agente viral como el COVID-19, especialmente en personas con comorbilidades existentes.

Una de las recomendaciones principales para mejorar la respuesta inmune es evitar alimentos de la dieta 'occidental o 'western', como alimentos procesados, bebidas azucaradas carbonatas, cereales refinados (arroz blanco, cereales secos azucarados, pan blanco, entre otros), alimentos altamente procesados altos en sal, azúcares y derivados e incluir alimentos de la dieta Mediterránea, tales como frutas, vegetales crucíferos, aceite de oliva extra virgen, pescados y alimentos derivados de animales sin procesar o con mínimo procesamiento, entre otros.

La fibra dietaria tiene una función esencial en la regulación de la función inmunológica. La fibra presente en alimentos integrales es fermentada por las bacterias del intestino, resultando en la producción de unos ácidos grasos (de cadena corta) que tienen efectos positivos en la función de la barrera epitelial del intestino y contrarrestando el efecto nocivo de compuestos producidos por bacterias patógenas. La recomendación de fibra diaria es de: **25-35 GRAMOS**.

Alimentos fermentados como: el yogur, el kéfir, el kimchi y el sauerkraut puede ayudar al sistema inmunológico y reducir la incidencia y duración de infecciones respiratorias gracias a metabolitos secundarios y microorganismos que estos alimentos contienen.

Otra forma de aumentar la efectividad en la respuesta inmunológica es incluir el consumo diario de alimentos altos en antioxidantes.

ESTOS ALIMENTOS TIENEN LA CAPACIDAD DE REDUCIR EL ESTRÉS OXIDATIVO ANTES O DURANTE DE UNA INFECCIÓN VIRAL.	
NUECES (ESPECIALMENTE WALNUTS)	SEMILLAS
CACAO 100% (SI ES EN BARRA DE CHOCOLATE DEBE CONTENER 70% CACAO O MÁS)	VEGETALES (SIN O CON POCO ALMIDÓN, VARIEDAD DE COLORES, VEGETALES CRUCÍFEROS)
BAYAS (ARÁNDANOS, FRESAS, FRAMBUESAS, MORAS) (''BERRIES'')	ESPECIAS (ORÉGANO, CANELA MOLIDA, CÚRCUMA MOLIDA, ALBAHACA, SEMILLAS DE MOSTAZA MOLIDA)
UVAS (ROJAS Y MORADAS TIENEN MÁS ANTIOXIDANTES) Y VINO TINTO	CAFÉ NEGRO Y TÉ VERDE

Resumen

PERSPECTIVA NUTRICIONAL:

1. Consumir 3 comidas principales con 2 meriendas (o 1 dependiendo el caso) en horarios fijos, en un lugar adecuado y con el tiempo suficiente. Evitar distracciones, por ejemplo, la televisión o el dispositivo móvil.
2. Consumir fruta y vegetales en ensaladas al menos 3 y 2 veces al día, respectivamente (5 tazas al día). Preferir frutas y vegetales de estación/temporada que están más disponibles y menor precio.
3. Incluir grasas de buena calidad en las comidas y meriendas: aceite de oliva de extra virgen, aguacate, mantequilla regular, mantequilla de almendra, oleaginosas (almendras, nueces, pecan, walnuts, maní, entre otros). Esto mejora la calidad del aporte calórico diario, ayuda a mantener la saciedad por más tiempo y contribuye con los requerimientos de ácidos grasos esenciales. Evitar grasas modificadas, como por ejemplo grasas hidrogenadas y trans contenidos en margarinas y productos altamente procesados.
4. Los alimentos de origen animal deben ser frescos o congelados (evitar alimentos de origen animal procesados o modificados) y pueden estar presentes en desayuno, almuerzo y cena, en caso de no disponer de ellos, sustituirlos por la combinación de 1 /2 taza de cereal cocido (arroz blanco o integral, quinoa, amaranto, trigo, avena), 2/3 de taza de leguminosas cocidas o derivados (habichuelas, garbanzos, lentejas, soya, maíz).
5. Una vez culminada la lactancia materna o a partir del año de vida, se debe ofrecer entre uno y dos vasos de leche entera al día (8 a 16oz al día).
6. Consumir alimentos fermentados, tales como el yogur o el kéfir (probióticos naturales).
7. Reducir el consumo de alimentos altos en sodio, altamente procesados y altos en índice glucémico.

RUTINA PARA EL DESCANSO:

1. Es recomendado al menos 7 a 9 horas de sueño por día.
2. Importante para mejorar la calidad de las horas de sueño no estar en contacto con dispositivos electrónicos a la hora de acostarse, evitar estimulantes al menos 6 horas, preparar un espacio silencioso, oscuro y fresco (65-75 °F, según sea cómodo para cada persona).

RUTINA DE ACTIVIDAD FÍSICA:

1. Mantenerse activo/a, 150 minutos a 300 minutos de actividad física moderada y 75 minutos a 150 minutos de actividad física vigorosa. Incluir a la tecnología para poder hacer ejercicios en la comodidad de su hogar (aplicaciones, internet).
2. Realizar actividad física al aire libre en la medida que se pueda teniendo en consideración las medidas de seguridad adecuadas de la pandemia.

FACTOR SOCIAL Y MANEJO DE ESTRÉS:

1. Reducir las interacciones percibidas como hostiles o que no brindan apoyo.
2. Enfatizar las relaciones que brindan apoyo y bienestar a nuestras vidas
3. No se recomienda el aislamiento total si no se encuentra infectado con el virus de no poder hacerle de manera física, se recomendando el contacto vía telefónica o redes sociales con personas significativas.
4. Participar virtualmente de eventos que promuevan bienestar espiritual
5. Practicar actividades que ayuden a reducir el estrés como musicoterapia, respiraciones/meditación, yoga, entre otras. Mediante la tecnología se pueden experimentar ambientes de la naturaleza en la comodidad de su hogar.

Referencias

Akyol, P., Çelik, A. (2020). Covid-19 salgını sürecinde paramedik öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının araştırılması ("Investigation of Nutrition Habits of First And Emergency Aid Students During The Covid-19 Outbreak Period Turkish Studies") 15(4), 25-37. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44386>

Holdaway, A. (2020) Nutritional management of patients during and after COVID-19 illness. British Journal of Community Nursing.

Jiménez, S.M. (2020). Alimentación y nutrición en edades pediátricas durante la COVID-19. Revista Cubana de Pediatría. 2020;92(Supl. especial):e1154

Machado, L., Marante, J., & Marino, M. (2020). Nutrición Pediátrica en el Marco de COVID-19. Consenso Venezolano Sobre Manifestaciones Sistémicas de la COVID-19. Archivos Venezolanos de Puericultura y Pediatría 2020. Vol 83 - Suplemento 2: 60 – 65

Minich,DM, & Hanaway, P.J. (2020).Integrative Medicine. Vol. 19, No. S1.

Romo-Romo, A., Reyes-Torres, C. A., Janka-Zires, M., & y Almeda-Valdes, P. (2020). Revista Mexicana de Endocrinología, Metabolismo & Nutrición. 2020;7:XX

Yousfi1, Y., Bragazzi, N. L., Briki, W., Zmijewski, P., & Chamari, K. (2020). The COVID-19 pandemic: how to maintain a healthy immune system during the lockdown – a multidisciplinary approach with special focus on athletes. Biology of Sport. Vol. 37 No3, 2020

Ziccarelli V (2020) Nutrition therapy for severe viral infections (COVID-19): Recommendations and considerations for integrative medical treatments. J Orthomol Med. 35(1)



RED POR LOS DERECHOS DE LA NIÑEZ Y LA JUVENTUD de Puerto Rico



Centro de Alternativas
CASA RAMÓN

Viabiliza la integración exitosa de los y las jóvenes con experiencias adversas y sin hogar, a la vida independiente. Además, promueve espacios libres de violencia mediante diversas iniciativas de desarrollo comunitario, prevención de violencia infantil, etc.



Academia de
**Abogacía
Juvenil**

Garantiza más y mejores políticas públicas enfocadas en apoyar la niñez y sus familias, especialmente aquellas en contextos de violencias.



Asegurar la asistencia nutricional suplementaria en los/as niños/as, adolescentes y sus familias.



**SALA DE EDUCATIVA
LAS NEGRAS**

Asegurar la accesibilidad a los/as niños/as, adolescentes y las familias a la educación tecnológica, libros, espacio de estudio, etc.



CEDAIN
CENTRO DE AYUDA
INTEGRAL PARA LA NIÑEZ

Centro de Apoyo para la Niñez y las familias: Transformar las condiciones de vida de la niñez y familias especialmente aquellas que se encuentran en contextos de violencia, para garantizar espacios seguros y amigables para el sano desarrollo mediante estrategias que garanticen el acceso a servicios integrados.



Centro de Capacitación y Asistencia Técnica: Proyecto dirigido al fortalecimiento organizacional de proyectos de servicios a menores, familias y comunidades.



**RED POR LOS DERECHOS
DE LA NIÑEZ Y LA JUVENTUD**
de Puerto Rico

niñezpr.org • 787.510.1606