



GUÍA ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL PARA PACIENTES CON COVID-19 EN AISLAMIENTO DOMICILIARIO

POBLACIÓN ADULTA

LIC. NAYRA NOELIA ORELLANA HUARITA

LIC. CLAUDIA PAOLA CABRERA HUANVERDY

2021

**GUÍA ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL
PARA PACIENTES CON COVID-19
EN AISLAMIENTO DOMICILIARIO**

*A todas las personas que enfrentan la enfermedad por COVID-19.
Que esta guía sea una herramienta para coadyuvar en su
recuperación y brinde el conocimiento necesario de una forma
correcta y sana de alimentarse, que les conduzca a una vida más
saludable y feliz.*

AUTORIDADES ACADÉMICAS

Dr. José Edmundo Sánchez López

DECANO DE LA FACULTAD DE MEDICINA Dr. AURELIO MELEÁN

Dr. Daniel Elving Illanes Velarde

DIRECTOR ACADÉMICO DE LA FACULTAD DE MEDICINA

Dr. AURELIO MELEÁN

MsC. Lic. Rosario Leonor Huanverdy Calizaya

DIRECTORA CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Dra. Jenny Marcela Luizaga López

DIRECTORA DE INSTITUTO DE INVESTIGACIONES BIOMÉDICAS IIBISMED

AUTORIDADES INSTITUCIONALES

Lic. José Alfredo Jaldín Quiroz

GERENTE GENERAL SEGURO SOCIAL UNIVERSITARIO

Dr. Miguel Villarroel Canedo

GERENTE DE SALUD SEGURO SOCIAL UNIVERSITARIO

Lic. Víctor Villarroel Terceros

GERENTE ADMINISTRATIVO FINANCIERO SEGURO SOCIAL UNIVERSITARIO

REVISADO Y VALIDADO POR:

Lic. Ivanov Serrate Herrera
Sub-Unidad de Nutrición Pública SEDES Cochabamba.

MSc. Juana Molina Dávalos
Presidente del Colegio Departamental de Nutricionistas 2018-2021.

MSc. Ángela Marion Zambrana Vera
Unidad de Epidemiología del Seguro Social Universitario.

**GUÍA ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL PARA PACIENTES CON COVID-19
EN AISLAMIENTO DOMICILIARIO**

Población Adulta

REALIZACIÓN

ENCICLOPEDIAS EDITORES

C/Jordán 370 - Galería Colonial piso 1, Of: 116

AUTOR

Lic. Claudia Paola Cabrera Huanverdy

Lic. Nayra Noelia Orellana Huarita

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Lic. Nayra Noelia Orellana Huarita

Lic. Claudia Paola Cabrera Huanverdy

REGISTRO Y PROPIEDAD

I.S.B.N.: 978-99974-22-10-1

Depósito legal: 2-1-3879-2021

Inscrito en Registro de Obras Escritas de la Dirección de Derechos de Autor y Derechos Conexos.

No está permitida la reproducción total o parcial de la obra, ni su tratamiento informático por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y escrito de los editores.

COMO UTILIZAR ESTA GUÍA

Esta guía alimentaria es una herramienta práctica y educativa que tiene por objetivo promover una alimentación saludable durante el aislamiento domiciliario.

Su contenido está organizado en:

«**Información sobre COVID-19**» recoge información básica sobre la enfermedad.

«**Aislamiento domiciliario**» recalca la importancia del aislamiento domiciliario y los cuidados que se deben considerar durante el mismo.

«**Alimentación y nutrientes**» ofrece información técnica, clara y precisa, recalcando la importancia de nutrientes beneficiosos durante la enfermedad que le permitirán alcanzar un mayor nivel de salud y bienestar.

«**Menú semanal**» propone una dieta estructurada que responde a las necesidades alimentarias y nutricionales de la población adulta, orientado a comer de un modo mas saludable y además, placentero.

«**Sección de recetas**» incluye direcciones de las preparaciones que conforman el menú.

«**Recomendaciones**» sugiere pautas dietéticas de acuerdo a la sintomatología, recomendaciones para embarazadas y el periodo de lactancia.



CONTENIDO

	Pág.
COVID-19	10
Aislamiento domiciliario y cuidados	12
Alimentación y nutrientes	20
Menú semanal	31
Sección de recetas	35
Desayunos	37
Meriendas	43
Almuerzos	52
Cenas	54
Bebidas	68
Recomendaciones	73

En la sección de recetas se encontrará con los siguientes iconos, que indican:



El tiempo de preparación de la receta, en actividades como lavar, pelar, cortar, mezclar.



El tiempo aproximado de cocción en cocina convencional.



El tiempo aproximado de cocción en horno.



El número de porciones por preparación (rendimiento) y el tamaño de cada porción en medida casera y en gramos.



Sugerencias de consumo y sustituciones de alimentos.



Recomendaciones dietéticas para personas con diabetes.



El valor nutritivo aportado por cada porción, donde **%VCD** indica el porcentaje del valor calórico diario (2125 kcal) de energía y proteínas y **%IDR** indica el porcentaje de la ingesta diaria recomendada de vitaminas y minerales.



En la sección informativa encontrará este ícono que le indican que es información importante.

Glosario: Al final de la guía se encontrará con un glosario donde se encuentran las definiciones de palabras poco utilizadas o que consideramos importante aclarar.

INTRODUCCIÓN

La enfermedad por COVID-19 ha desatado una pandemia, presentando desafíos y amenazas a los sistemas de salud en todo el mundo. Afecta principalmente a la población con enfermedades crónico degenerativas y/o sistema inmunológico debilitado, que los hace susceptibles a presentar y padecer mayores complicaciones.

La respuesta inmunitaria puede depender de múltiples factores, sin embargo, llevar una alimentación saludable y completa resultará una ventaja frente a las enfermedades, incluida la infección por COVID-19.

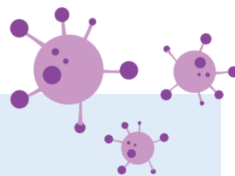
Esta guía alimentaria es un instrumento educativo que adapta los conocimientos científicos sobre recomendaciones alimentarias y nutricionales, una herramienta práctica para brindar indicaciones a los pacientes con COVID-19 en aislamiento domiciliario, promoviendo el consumo de una alimentación adecuada en calidad y cantidad para coadyuvar en su pronta recuperación.

El consumo de determinados alimentos, nutrientes o dieta no puede prevenir ni disminuir riesgo de contagio en personas sanas.

Durante la enfermedad, la alimentación puede ayudar estimulando la respuesta inmunitaria y el manejo de los síntomas de la propia enfermedad, pero en ningún caso tratarla.



COVID-19



¿QUÉ ES UN CORONAVIRUS?

Es una familia de virus, denominados así por su forma, que pueden enfermar aves y mamíferos, pudiendo ser letales; así mismo pueden infectar al ser humano y producir desde un resfriado común hasta enfermedades respiratorias más graves.

En los últimos años han surgido tres brotes de nuevos coronavirus: SARS, MERS Y COVID-19.

¿QUÉ ES LA COVID-19?

La COVID-19 es una enfermedad causada por un tipo de coronavirus denominado SARS-CoV-2, el cual fue descubierto a finales de diciembre de 2019, con un acelerado y continuo contagio de persona a persona, declarándose pandemia.

¿CÓMO SE CONTAGIA?

La principal forma de propagación de la COVID-19 es a través de las gotículas respiratorias expelidas por alguien que tose o que tiene otros síntomas como fiebre o cansancio. Muchas personas con COVID-19 presentan solo síntomas leves, esto es particularmente cierto en las primeras etapas de la enfermedad. Es posible contagiarse de alguien que solamente tenga una tos leve y no se sienta enfermo.



¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

La COVID-19 afecta de distintas maneras en función de cada persona. Los síntomas más habituales son los siguientes:

- Fiebre
- Tos seca
- Cansancio

Otros síntomas menos comunes son los siguientes:

- Molestias y dolores
- Dolor de garganta
- Diarrea, conjuntivitis
- Pérdida del sentido del olfato y/o gusto
- Erupciones cutáneas

Los síntomas graves son los siguientes:

- Dificultad para respirar o sensación de falta de aire
- Dolor o presión en el pecho, incapacidad para hablar.



¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?

La prueba de RT-qPCR, es una prueba en la cual se toma una muestra de mucosa respiratoria para detectar si se encuentra o no material genético del virus. Esta prueba posee una alta especificidad y una alta sensibilidad.

Las pruebas Serológicas, a través de una muestra de sangre puede detectar cantidad de anticuerpos producidos frente al virus en distintas etapas de la infección: Inmunoglobulinas (IgM) y (IgG).



¿QUÉ ES EL AISLAMIENTO DOMICILIARIO?

Es una restricción de las actividades que se realizan habitualmente fuera del domicilio, para aquellas personas que estuvieron expuestas a un agente infeccioso como el virus de la COVID-19 y que actualmente no tienen síntomas, pudiendo desarrollar la enfermedad y por lo tanto transmitirla a otras personas. Toda persona que haya tenido contacto cercano con alguien con COVID-19 debería quedarse en casa por 14 días después de su última exposición a esa persona.



¿PARA QUÉ DEBO ESTAR EN AISLAMIENTO DOMICILIARIO?

Para prevenir que en caso de enfermarme de COVID-19 contagie a otras personas.

¿CUÁNTO DURARÁ EL AISLAMIENTO DOMICILIARIO?

El tiempo del aislamiento domiciliario dependerá de la respuesta del organismo de cada individuo, siendo indicado por el personal de salud.

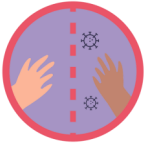


Es necesario el uso de barbijo en el hogar en caso que comparta habitaciones y/o lugares con otros familiares. Recuerde mantener distanciamiento social de al menos un metro y medio.

¿QUÉ CUIDADOS DEBO TENER DURANTE EL AISLAMIENTO DOMICILIARIO?



No salir del hogar, recibir visitas, ni realizar o participar de eventos sociales, tales como fiestas y encuentros.



Mantener 1,5 metros de distancia y usar barbijo N95 sin filtro cuando comparta lugares en común con otros miembros del hogar.



Ocupar una habitación individual, manteniendo una ventilación frecuente, en caso de no ser posible, mantener distancia de al menos 1,5 metros.



No compartir artículos de higiene personal o alimentación con otros habitantes del hogar.



Limpiar y desinfectar frecuentemente superficies como veladores, pasamanos, mesas, baño u otras superficies que toca a diario con desinfectante.

Mantener las siguientes medidas básicas personales:

- Realizar frecuentemente la higiene de manos con agua y jabón o solución de alcohol.
- Si lo requiere, usar pañuelos desechables y eliminarlos en bolsas plásticas dentro de un basurero con tapa.
- En caso de estornudar o toser, cubrir la nariz y boca con pañuelo desechable o el antebrazo.



LAVADO CORRECTO DE MANOS

El lavado de manos debe durar entre 40-60 segundos y debe ser de la siguiente forma:



- 1) Moja tus manos con agua, después agrega suficiente jabón para cubriendo por completo ambas manos.
- 2) Frotar todas las superficies de las manos, incluidas las palmas, el dorso, las muñecas, entre los dedos y debajo de las uñas.
- 3) Enjuágate las manos con abundante agua y sécalas con una toalla limpia.



Momentos clave para lavarse las manos:

- Antes de comer o beber.
- Antes, durante y después de cocinar o manipular alimentos.
- Antes y después de cuidar a alguien en su casa que esté enfermo.
- Antes y después de tratar con una cortadura o herida.
- Después de ir al baño/letrina.
- Después de limpiar o cambiar pañales.
- Después de limpiarse la nariz, toser o estornudar.
- Manipular los empaques de las compras de alimentos, dinero, llaves.
- Después de tocar la basura.



MANEJO ADECUADO DE RESIDUOS

El paciente en aislamiento y el cuidador son generadores de residuos sólidos domiciliarios con características peligrosas por sus condiciones de patogenicidad. Con el objetivo de reducir el contagio y la propagación de la COVID-19, se deben seguir las siguientes recomendaciones:

Para el almacenamiento de residuos se utilizarán 3 bolsas de plástico, distinguiéndose de la siguiente manera:

- **BOLSA 1:** Color blanco o negro.
- **BOLSA 2:** Color rojo, o cualquier distintivo al blanco o negro.
- **BOLSA 3:** Color blanco o negro.



Los residuos que genere la persona enferma (barbijos, guantes, pañuelos, protectores faciales, etc.) deben ser eliminados en la **BOLSA 1**, la cual estará en un contenedor de basura en la habitación del paciente en aislamiento.

En la **BOLSA 2**, se depositará la **BOLSA 1** cerrada con un nudo, además, se depositarán los guantes y mascarilla utilizados por el cuidador, cerrándola adecuadamente. Esta bolsa se encontrará en la salida de la habitación del paciente.

Esta segunda bolsa se depositará en la **BOLSA 3**, junto con los demás residuos sólidos domésticos.

Para eliminar la **BOLSA 3**, se debe realizar un nudo seguro y rociar el exterior de la bolsa con alcohol, lavandina u otro desinfectante.

Sacar o disponer la bolsa de acuerdo al horario del servicio de aseo urbano del municipio.

Después de manipular los desechos realice el lavado de manos con agua y jabón.

¿QUÉ CUIDADOS DEBO TENER DURANTE EL AISLAMIENTO DOMICILIARIO?



Proteger a los más vulnerables: adultos de la tercera edad, mujeres embarazadas y personas con enfermedades de base.



Si le recetaron medicamentos, tómelos en un mismo horario, siguiendo las recomendaciones e indicaciones de su médico. No tome medicamentos o suplementos sin prescripción.



Mantenga una buena hidratación bebiendo preferentemente agua, también puede tomar infusiones o caldos sin grasa.



Mantenga una alimentación sana, equilibrada y completa que incluya todos los grupos de alimentos, siguiendo las recomendaciones y preparaciones de esta guía.



Recuerde realizar algún tipo de actividad física dentro de su casa y conversar con sus cercanos por vía telefónica u otras .

MANEJO DE VAJILLA, UTENSILIOS Y MENAJE

La vajilla y utensilios deben ser separados para uso exclusivo de la persona enferma.

- Se deben utilizar guantes para manipular la vajilla y los utensilios de la persona que está enferma, lavando por separado con jabón y agua caliente.
- Lavarse las manos después de quitarse los guantes o manipular utensilios usados.
- Lavar y limpiar el lavaplatos y las superficies.



DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES

Es importante practicar tareas de limpieza y desinfección a diario, de espacios y superficies que se tocan con mucha frecuencia.

Recuerde siempre leer las instrucciones sobre el uso adecuado de desinfectantes, utilizar guantes durante su uso y realizar el lavado de manos después de estar en contacto con productos desinfectantes.



PRODUCTO	TIEMPO DE ACCIÓN	SUPERFICIES A DESINFECTAR
Hipoclorito de sodio (Lavandina) 5,5%	10 minutos	Baños, pisos, desinfección de calzado.
Amonio Cuaternario	5-10 minutos	Todas las superficies.
Alcohol >70%	5 minutos	Todas las superficies.
Solución jabonosa	2 minutos	Todas las superficies.

Al momento de realizar la limpieza y desinfección de las superficies se deben seguir los siguientes pasos:

1. Raspar residuos sólidos.
2. Lavar con agua y detergente.
3. Enjuagar con agua potable, no reutilizar agua.
4. Utilizar un producto desinfectante, algunos productos deben permanecer sobre la superficies varios minutos para ser efectivos.
5. Secar al aire (no usar trapos).

No mezclar desinfectantes, el uso inapropiado puede activarlos o ser peligroso para la salud.

AL MOMENTO DE PREPARAR LOS ALIMENTOS

Las verduras y frutas para su consumo crudo deben ser desinfectadas sumergiéndolos en agua con lavandina o un desinfectante de alimentos (DG6 u otros.) siguiendo las recomendaciones de preparación de cada producto.



PREPARACIÓN DE SOLUCIÓN DESINFECTANTE PARA ALIMENTOS AL 0,007%

CONCENTRACION DE LAVANDINA COMERCIAL	VOLUMEN DE LAVANDINA EN ML.	VOLUMEN DE LAVANDINA EN CUCHARILLAS	VOLUMEN DE AGUA	TIEMPO DE ACCIÓN
3,6% = 36 g/L	Aprox. 10 ml	2 cucharillas	5 litros	De 5-10 minutos
5,5% = 55 g/L	Aprox. 7 ml	1 1/2 cucharillas		
8% = 80 g/L	Aprox. 4 ml	1 cucharilla		

Para desinfectar frutas y verduras, preparar la solución en un recipiente (balde), añadir el volumen de lavandina que corresponda y completar a 5 litros con agua.

Dejar actuar la solución durante 5 a 10 minutos.

Enjuagar con agua hervida.

CONSIDERACIONES AL MOMENTO DE LA COMPRA:

- Se recomienda planificar la compra de los alimentos, procurando ir solamente una persona en horarios de menor afluencia.
- Sólo tocar los alimentos que se va a comprar.
- Mantener el uso del barbijo y protector facial en todo momento, evitar tocarse la cara, nariz, ojos, boca y manteniendo distancia de 1,5 metros.
- Lávese las manos cuando regrese a su casa y después de desempacar los alimentos.



Durante la preparación de alimentos se deben seguir las siguientes recomendaciones:

1 MANTENER LA LIMPIEZA

Se deben lavar las manos mientras se cocina (antes, durante y después de preparar cualquier comida); después de manipular carne cruda, desechos, toser, estornudar o limpiarse la nariz.

Lavar las superficies antes y después de preparar los alimentos.



2 EVITAR LA CONTAMINACIÓN CRUZADA

Separe siempre los alimentos crudos de los cocinados y de los listos para comer.

Use platos y utensilios diferentes para los alimentos crudos y cocidos, conservándolos en recipientes separados.

Se debe tener cuidado de no contaminar los alimentos con desinfectantes, para ello se recomienda almacenar los productos de limpieza lejos del lugar donde se guardan los alimentos.



3 COCINE COMPLETAMENTE

Cocine completamente los alimentos, verificando que no queden partes crudas, especialmente carne, pollo, huevos y pescado.

Hervir los alimentos como sopas y guisos para asegurarse que alcanzaron 70°C. Se recomienda el uso de termómetros.

Recalentar alcanzando los 70°C.



4 MANTENGA LOS ALIMENTOS A TEMPERATURAS SEGURAS

No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas.

Refrigere o congele lo más pronto posible los alimentos cocinados y los perecederos, preferiblemente bajo los 5°C.

No descongele los alimentos a temperatura ambiente.



¿QUÉ ES EL SISTEMA INMUNOLÓGICO?

El sistema inmunológico es la defensa del cuerpo contra los organismos infecciosos y otros agentes invasores. A través de una serie de pasos conocidos como respuesta inmunitaria, el sistema inmunológico ataca a los organismos y sustancias que invaden el cuerpo y provocan enfermedades.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA ALIMENTACIÓN?

Nosotros obtenemos nutrientes mediante la alimentación, una alimentación saludable es aquella que proporciona energía y nutrientes necesarios para el buen funcionamiento de todos los sistemas del organismo, conservar y/o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento.



Para lograrlo es necesario consumir alimentos que incluyan todos los grupos de alimentos en cantidades adecuadas.

¿Cómo saber qué aporta cada uno al organismo? Los nutrientes aportados por los alimentos se clasifican en 2 grupos:

Macronutrientes: proteínas, grasas y carbohidratos.

Micronutrientes: vitaminas y minerales.



Los siguientes micronutrientes ejercen efectos inmunomoduladores e influyen en la respuesta frente a infecciones virales.

- Vitaminas A, D, E, C, B6, B9, B12
- Hierro, Zinc, Cobre, Selenio
- Ácidos grasos Omega 3

MACRONUTRIENTES

Sus componentes se miden en gramos, son incluidos en mayor cantidad comparado con las vitaminas.

PROTEÍNAS

Proporcionan aminoácidos para funciones básicas del cuerpo: formación y reparación de tejidos, tales como músculos, huesos, órganos, sangre, piel y cabello.

Son importantes para mantener el buen funcionamiento del sistema inmunológico, participando en el desarrollo de anticuerpos que combaten las enfermedades.

Proteínas de origen animal



Proteínas de origen vegetal



Mezcla vegetal: La combinación de leguminosas (poroto, garbanzo, lenteja, soya, haba, arveja) con cereal (arroz, trigo, quinua, etc.) puede reemplazar una porción de proteína animal.



CARBOHIDRATOS

Proporcionan la mayor cantidad de energía al cuerpo. Necesarios para el funcionamiento del cerebro y los músculos.

Los encontramos en cereales, tubérculos, vegetales, frutas y también en forma de azúcares.

GRASAS

Necesarias para la absorción de las vitaminas A, D, E y K. Son esenciales para el crecimiento, función hormonal, protección de células y órganos internos.

Son una buena fuente de energía y el cuerpo puede almacenarla para utilizar en momentos de baja disponibilidad de alimentos.



VITAMINAS Y MINERALES

Las vitaminas y minerales ejercen un papel importante en muchas vías metabólicas. Como nuestro cuerpo no puede fabricarlas por sí mismo, deben ser adquiridos por la dieta, se consideran esenciales para el funcionamiento del organismo.

VITAMINA A

Esencial para el mantenimiento de la piel y las mucosas sanas, adecuado crecimiento, funcionamiento del sistema inmunitario y prevención de la ceguera nocturna.



- Hígado, leche entera, mantequilla, yema de huevo.
- Verduras y frutas de color anaranjado y amarillo como: Zanahoria, zapallo, durazno, damasco, melón, tomate, camote.
- Verduras de hoja verde como: Espinaca, acelga, lechuga, apio y perejil.

VITAMINA D

Tiene un papel destacado en la salud ósea y protege frente a infecciones respiratorias. La mayor fuente proviene del sol, es recomendable tomar entre 5-30 minutos de sol al día.



- Atún.
- Sardina.
- Margarina.
- Leche y aceites fortificados.
- Huevos.

VITAMINA E

Es un potente antioxidante. Ayuda a proteger las células contra los daños causados por los radicales libres. Mantiene el funcionamiento adecuado del sistema inmunitario.



- Aceites de girasol, maíz, oliva, soya.
- Margarina.
- Mayonesa.
- Germen de trigo.
- Frutos secos (almendra, nuez, etc.).
- Repollo, brócoli y tomate.

VITAMINA B12

Interviene en el metabolismo proteico. Participa en la formación de los glóbulos rojos y el mantenimiento del sistema nervioso central.



- Vísceras (hígado, riñón, corazón).
- Sardina, atún.
- Carnes rojas, aves.
- Yema de huevo.
- Leche y quesos.

ZINC

Interviene en la formación de proteínas y colágeno, refuerza el sistema inmune, participa en proceso de cicatrización y la respuesta frente al estrés.

En la niñez es fundamental en el crecimiento y desarrollo.

- Hígado, carnes rojas, pollo y atún.
- Yema de huevo.
- Germen de trigo.
- Lentejas, y maní.



SELENIO

Tiene función antioxidante. Participa en la regulación de la tiroides y en la función inmunológica.



- Riñón, hígado.
- Almendras.
- Germen de trigo, cereales integrales.
- Semillas de girasol.
- Pescado, carne de res y aves.
- Leche entera.
- Frutas y verduras.

VITAMINA C

Es necesaria para la síntesis de colágeno, para la correcta cicatrización y para facilitar la absorción del hierro de los alimentos de origen vegetal.



- Pimentón crudo, brócoli , coliflor, repollo, acelga, espinaca y tomate.
- Kiwi, frutilla, naranja, pomelo, limón frambuesa.

VITAMINA B1: Participa en el proceso de producción de energía a partir de los carbohidratos, también participa en la transmisión nerviosa.

VITAMINA B2: Contribuye al metabolismo energético y formación de glóbulos rojos.

VITAMINA B6: Asimilación de ácidos grasos para producir anticuerpos.

Las vitaminas B1, B2 y B6 se encuentran en:

- Carnes magras de cerdo, carne de res.
- Vísceras (hígado, riñón, corazón, etc.)
- Yema de huevo. leche, quesos.
- Legumbres (poroto y lenteja).
- Cereales integrales.



VITAMINA B9 (ácido fólico)

Es importante en la formación de las células sanguíneas y del ADN. Previene la anemia.



- Hígado, carnes, huevo.
- Espinaca, brócoli, lechuga, haba.
- Lenteja.
- Brócoli, palta, frutilla, lechuga.
- Maíz y pan integral.
- Naranja, coliflor, uva, melón.

HIERRO

Participa en la formación de hemoglobina, proteína que permite transportar oxígeno a los tejidos. El hierro proveniente de fuentes de origen animal se absorbe mejor, se recomienda consumir junto con alimentos ricos en vitamina C.



- Carnes rojas, pollo, pescado, fiambres.
- Vísceras: bazo, hígado, corazón y riñón.
- Garbanzo, poroto.
- Espinaca, acelga.

COBRE

Cumple una función importante en el desarrollo y crecimiento. Mantiene el sistema inmunitario. Tiene propiedades antioxidantes y ayuda en la absorción del hierro.

- Hígado y otras vísceras
- Lentejas, garbanzos, porotos y soya.
- Cereales integrales, frutos secos.
- Uva y ciruela seca.
- Cacao.
- Papa, champiñones.



OMEGA 3

Acción antiinflamatoria, antioxidante y anticoagulante. Reduce la probabilidad de infecciones, previene enfermedades cardiovasculares disminuyendo los niveles de colesterol y triglicéridos.

- Atún, sardina y otros pescados.
- Linaza, chía, nueces.
- Aceite de linaza, oliva y soya.
- Alimentos fortificados. Ejemplo: aceite FINO mental active.



En algunos casos, es necesario el apoyo nutricional a través de la suplementación. Esta debe ser evaluada por un profesional de salud, de acuerdo a las necesidades de cada individuo.

OTROS ALIMENTOS A INCLUIR

Los siguientes alimentos han demostrado tener propiedades que podrían ser beneficiosas para las enfermedades respiratorias y el sistema inmune; tienen una gran amplitud culinaria, se pueden consumir crudos y en diferentes recetas.

AJO



Antioxidante, contrarresta el aumento de colesterol y triglicéridos, antimicrobiano, antifúngico.

Antioxidante, antiinflamatorios, analgésicos, antiséptico, digestivo. Antitusivo, expectorante, broncodilatador.

JENGIBRE



CEBOLLA



Antioxidante, antiinflamatoria y antimicrobiana, ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, colesterol alto, diabetes y enfermedades del aparato respiratorio.

Su contenido de flavonoides y compuestos fenólicos, activan el sistema inmune. Tiene propiedades antioxidantes, antiinflamatorias, antibacterianas y antivirales.

MIEL



PROPÓLEO



Contiene resinas, cera, aceites esenciales, polen, polifenoles, flavonoides y vitaminas (A, B, E). Refuerza el sistema inmunológico aumentando la producción de anticuerpos como agente antimicrobiano, antifúngico y antiviral.

Son microorganismos vivos que después de su ingestión ejercen beneficios para la salud. Mantienen la salud intestinal, mejoran la absorción de nutrientes y estimulan el correcto funcionamiento del sistema inmunológico. Se encuentran en alimentos fermentados, como el yogurt, kéfir, kombucha y chucrut.

PROBIÓTICOS



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

Para asegurar un buen funcionamiento de todos los sistemas del organismo durante esta etapa, se han determinado las siguientes recomendaciones nutricionales para un adulto entre 18-59 años:

Energía	2125 kcal
Proteínas	10-15% del total de energía
Carbohidratos	55-60% del total de energía
Grasas	25-30% del total de energía
Vitamina A	800 mcg
Vitamina D	400 UI
Vitamina E	200 UI
Vitamina C	200 mg/día
Vitamina B1	1,3 mg/día
Vitamina B2	2,4 mg/día
Vitamina B6	2,6 mg/día
Vitamina B12	4,8 mg/día
Selenio	52 mcg/día
Zinc	30 mg/día
Sodio	2500 mg/día
Potasio	3000 mg/día
Fósforo	1200 mg/día
Calcio	1500 mg/día
Magnesio	300 mg/día
Acido Fólico	400 mcg/día
Hierro	30 mg/día
Cobre	900 mcg/día



Fuente:

Protocolo de atención nutricional para pacientes hospitalizados por COVID-19, UMSA (2020)

Recomendaciones dietéticas de energía, macronutrientes y micronutrientes para la población boliviana. (2007)

ARCO DE LA ALIMENTACIÓN

El arco de la alimentación es una herramienta que representa la alimentación boliviana promocionando una dieta saludable y completa, indicando el número de porciones diarias que debemos consumir por cada grupo de alimentos.



Fuente: Adaptado de "Bases técnicas para la elaboración de guías alimentarias para la población boliviana (2014) basado en recomendaciones nutricionales determinadas para pacientes adultos con COVID-19.

COMO APLICAR EL ARCO DE ALIMENTACIÓN:

GRUPO DE ALIMENTOS	PORCIONES DIARIAS	PESO POR PORCIÓN	MEDIDAS CASERAS POR PORCIÓN	EJEMPLOS
GRUPO 1	3-5	120-150 g	3/4 taza	3/4 taza de arroz, fideo, quinua (cocido) 1 unidad de pan, 5 galletas de agua o integrales 1/3 taza de avena, granola, quinua insuflada 1/2 taza de poroto, lenteja (cocida)
Cereales y Leguminosas				
Tubérculos		150 g	2 unidades pequeñas o 1 grande	2 papas pequeñas, 1 camote grande

GRUPO DE ALIMENTOS	PORCIONES DIARIAS	PESO POR PORCIÓN	MEDIDAS CASERAS POR PORCIÓN	EJEMPLOS
GRUPO 2 Verduras	2-6	100 g	1/2 plato 1 taza	Crudas y/o cocidas
GRUPO 3 Frutas	2-4	100 g	1 unidad mediana	1 unidad durazno, manzana, naranja, plátano, pera, 10 uvas, 5 frutillas 1 tajada piña, sandía, papaya, melón
GRUPO 4 Leche y derivados	2-4	200 ml	1 taza	1 taza de leche, 3/4 taza de yogurt 1 tajada de queso o quesillo tamaño caja de fósforo
GRUPO 4 Carnes y vísceras Huevos	1-2	80-100 g	1 presa o 1 filete tamaño palma de la mano	1 pierna de pollo, 1 filete de res, hígado, pescado, 1/2 lata de atún drenado
	1	120 g	2 unidades	2 huevos enteros
GRUPO 5 Aceites, grasas, semillas y frutos secos	3-4	10 g	1 cuchara al ras	1 cuchara mantequilla, 1 cucharilla aceite, 1/4 palta 1 cuchara semillas chía, ajonjolí, linaza, etc. 5 unidades de almendras o nueces
GRUPO 6 Azúcares	Consumo moderado	10 g	1 cucharilla	1 cuchara de miel, 1-2 cucharillas de azúcar, 1 vaso gelatina
ALIMENTOS INMUNO MODULADORES	Incluir alimentos como: ajo, cebolla, jengibre, miel, propóleo, echinácea y probióticos en diferentes preparaciones.			
AGUA	Consumir diariamente de 6 a 8 vasos de agua hervida.			

MEDIDAS DE UTILIDAD

Las siguientes medidas y equivalentes le permitirán realizar la conversión de la cantidad de alimento de gramos a medidas caseras y viceversa. Conocer estas medidas pueden ser de mucha utilidad para esta guía y otros libros al momento de preparar alimentos.



1 taza de margarina equivale a 200 g/ml.



1 cuchara de sopa equivale a 10 g.



1 cucharilla de té equivale a 5 g.



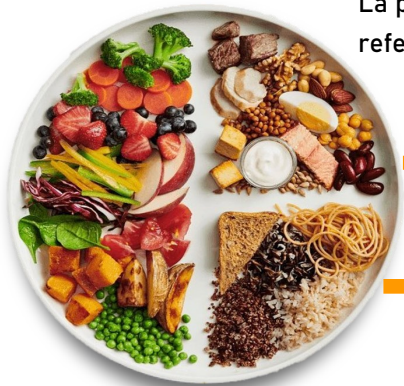
1 vaso equivale a 250 ml.



1 plato de sopa equivale a 300 ml.

El plato saludable es una herramienta que nos orienta a comer en las proporciones adecuadas:

La porción de carne o leguminosa debe ser como referencia del tamaño de nuestra palma de la mano.



Esta parte del plato debe incluir una porción tubérculo o cereal, de preferencia integrales.

Los vegetales deben ocupar la mitad del plato.

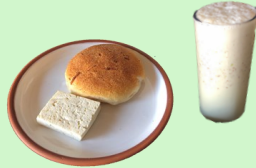
Agregar al plato 1 porción de grasa (Grupo 5).

LUNES

MENÚ SEMANAL

MARTES

DESAYUNO: Jugo de leche, manzana y linaza.
Pan con queso.



DESAYUNO: Jugo de papaya con miel y limón.
Pan tostado con mantequilla de ajo y huevo pasado.



MERIENDA MATUTINA:

Jugo vitamínico.



MERIENDA MATUTINA:

Puré de naranja, zanahoria
y avena.

ALMUERZO:

Sopa: Crema de zanahoria.

Segundo: Filete de res, fideos al cilantro y
ensalada de repollo y tomate.

Refresco: Canela

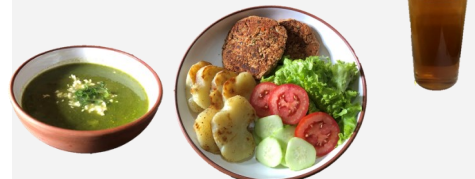


ALMUERZO:

Sopa: Crema de acelga y espinaca.

Hamburguesa de poroto con papa dorada.
Ensalada de lechuga, pepino y tomate.

Refresco: Cebada.



MERIENDA DE LA TARDE:

Galletas de avena y jengibre.



MERIENDA DE LA TARDE:

Tostadas con tomate asado,
quesillo y albahaca.



CENA: Majadito de quinoa.

Infusión de manzanilla.



CENA: Pastel de plátano de freír y queso con
ensalada de remolacha cruda.

Té de zanahoria.



MIÉRCOLES

DESAYUNO: Avena con leche, coco y manzana picada. Infusión de manzanilla con miel



MERIENDA MATUTINA:

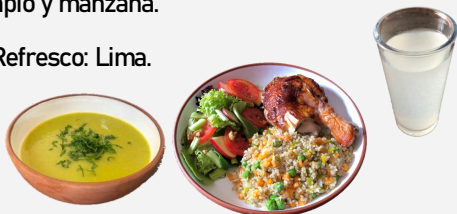
Pan tostado con palta y queso.

ALMUERZO:

Sopa: Crema de carote

Segundo: Pollo con naranja y jengibre, quinua primavera y ensalada de lechuga, espinaca, apio y manzana.

Refresco: Lima.

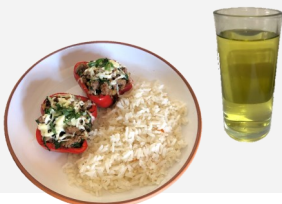


MERIENDA DE LA TARDE:

Pudín de plátano y cañahua.

CENA: Pimentón relleno con arroz.

Refresco: Anís.



JUEVES

DESAYUNO: Panqueque de avena y zanahoria.

Café.



MERIENDA MATUTINA:

K'allu con pan tortilla.

ALMUERZO:

Segundo: Habas pejtu con arroz blanco.

Refresco: Limonada con hierba buena.

Postre: Fruta picada.



MERIENDA DE LA TARDE:

Naranja con miel y nueces.

CENA: Tortilla de espinaca con arroz primavera y rodajas de tomate.

Postre: Manzana cocida.



VIERNES

DESAYUNO: Té de naranja y jengibre.

Sándwich de carote y queso.



MERIENDA MATUTINA:

Jugo de plátano y espinaca.

ALMUERZO:

Sopa: Crema de zapallo.

Segundo: Pescado al limón, yuca hervida y ensalada de lechuga, palta y tomate.

Refresco: Ajonjolí



MERIENDA DE LA TARDE:

Paté de garbanzo con galletas integrales.

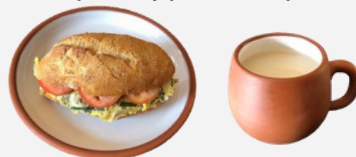
CENA: Mini pizzas de berenjena.

Infusión de menta y limón.



SÁBADO

DESAYUNO: Linaza con limón. Huevos revueltos con espinaca y pan marraqueta.



MERIENDA MATUTINA:

Yogurt con fruta picada.

ALMUERZO:

Segundo: Guiso de lenteja y pan tostado con mantequilla de ajo.

Refresco: Cedrón con limón.



MERIENDA DE LA TARDE:

Barritas de maní, coco y miel con fruta picada.

CENA: Pollo relleno de brócoli y queso, camote hervido. Ensalada de remolacha y rodaja de tomate.

Refresco: Durazno seco.



DOMINGO

DESAYUNO: Empanadas de queso y acelga.

Limonada caliente.



MERIENDA MATUTINA:

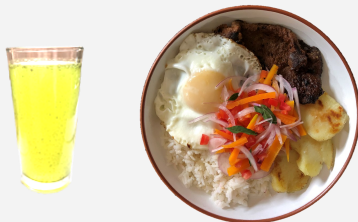
Jugo de sandía, jengibre y miel.



ALMUERZO:

Segundo: Silpancho de hígado con ensalada de zanahoria cocida, cebolla, tomate y quilquiña.

Refresco: Piña con limón.



MERIENDA DE LA TARDE:

Crema chantilly con limón
y almendras.



CENA: Croquetas de atún con ensalada cocida.

Infusión de manzanilla.



**“Una buena alimentación
mejora y mantiene nuestra
salud”**

Alimentarse significa mucho más que satisfacer el hambre, nutrir el cuerpo o prevenir y tratar enfermedades.

La comida nos da placer y contribuye cotidianamente a iniciar y mantener relaciones personales, familiares y de negocios, a expresar el amor y el cariño.

Fuente: FAO.



SECCIÓN DE RECETAS

Este recetario fue elaborado en base a las recomendaciones nutricionales para una persona adulta con COVID-19.

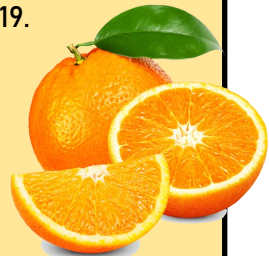
DESAYUNOS

MERIENDAS

ALMUERZOS

CENAS

BEBIDAS



MANTEQUILLA DE AJO



10 minutos



PREPARACIÓN PARA: 10 porciones **TAMAÑO DE LA PORCIÓN:** 1 cuchara al ras (10 g)

INGREDIENTES	MEDIDA (g/ml)	MEDIDA CASERA	PRECIO (Bs)
Mantequilla sin sal	100	1/2 paquete	6,50
Ajo	20	2 dientes	0,79
Perejil	3	1/4 taza	0,01
Sal		A gusto	0,00
TOTAL			7,29



PREPARACIÓN:

- Picar finamente el perejil y el ajo.
- En un mortero triturar los anteriores ingredientes y añadir sal a gusto.
- Mezclar la preparación con la mantequilla que debe estar a temperatura ambiente, hasta conseguir una mezcla homogénea de textura cremosa.
- Conservar refrigerado.



VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS: 74,9 kcal (3,5 % VCD)

GRASAS: 8 g (11,3 % VCD)

VITAMINA A: 87,1 mcg (17,4 % IDR)

El ajo contiene numerosos componentes activos que pueden actuar como antimicrobianos, anti fúngicos y antioxidantes



Servir con dos rebanadas de pan molde tostado, 1 unidad de pan tortilla o 5 galletas integrales.

Ideal para desayunos y acompañantes de sopa crema.



AVENA CON LECHE Y COCO



10 minutos



10 minutos



PREPARACIÓN PARA: 1 porción

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 1 plato (300 g aprox.)

INGREDIENTES	MEDIDA (g/ml)	MEDIDA CASERA	PRECIO (Bs)
Avena	45	1/2 taza	0,81
Leche	200	1 taza	1,40
Azúcar*	10	1 cucharada	0,04
Coco rallado	15	3 cucharas	0,50
Manzana	90	1 unidad	1,50
Canela	3	1 cucharilla	0,10
Agua	100	1/2 taza	0,00
TOTAL			4,35



PREPARACIÓN:

- Lavar y cortar la manzana en láminas. Reservar.
- En una olla, mezclar la avena con la canela y agregar media taza de agua y llevarlo a ebullición a fuego medio por un minuto.
- Agregar la leche, el azúcar y el coco rallado, y dejar hervir por un minuto.
- Retirar del fuego y servir en un plato hondo.
- Agregar la manzana picada.



VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS: 439,8 Kcal (20,7% VCD)

PROTEÍNAS: 12,4 g (15,6% VCD)

VITAMINA A: 60,3 mcg (12,1% IDR)

VITAMINA B1: 0,3 mg (23,1% IDR)

VITAMINA B2: 0,4 mg (16,7% IDR)

HIERRO: 4,5 mg (15% IDR)



Puede servirse con la fruta de su preferencia, miel o añadir frutos secos como: almendras, nueces, maní, semillas de chía.



Para una persona con diabetes, se puede sustituir el azúcar por edulcorante y reducir la avena 1/4 taza.

PANQUEQUE DE AVENA Y ZANAHORIA



5 minutos



10 minutos



PREPARACIÓN PARA: 1 porción

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 2 unidades (220 g aprox.)

INGREDIENTES	MEDIDA (g/ml)	MEDIDA CASERA	PRECIO (Bs)
Avena entera	30	3 cucharas	0,54
Zanahoria	40	1/2 unidad mediana	0,14
Huevo	120	2 unidades medianas	1,30
Azúcar	10	1 cucharilla	0,05
Polvo de hornear	4	1/2 cucharilla	0,09
Canela en polvo	4	1/2 cucharilla	0,04
Miel	15	1 cuchara	0,90
Aceite	5	1 cuchara	0,08
TOTAL			3,60



VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS: 424 kcal (20 % VCD)

PROTEÍNAS: 20,7 g (25,8% VCD)

VITAMINA A: 410,9 mcg (68,5% IDR)

FÓSFORO: 312,5 mg (20,8% IDR)

ZINC: 2,6 mg (8,8% IDR)

VITAMINA B1: 0,3 mg (21,3% IDR)

PREPARACIÓN:

- Pelar y cortar la zanahoria en trozos.
- En una licuadora poner todos los ingredientes excepto la miel y aceite, hasta conseguir una mezcla homogénea.
- Calentar una sartén a fuego medio con el aceite, añadir la mitad de la mezcla hasta que las burbujas sean visibles y voltear.



La zanahoria puede ser sustituida por 1/2 plátano o un trozo de zapallo.

La miel posee efectos inmunomoduladores y antiinflamatorios.



SÁNDWICH DE QUESO Y CAROTE



10 minutos



5 minutos



PREPARACIÓN PARA: 1 porción

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 1 sándwich (160 g aprox.)

INGREDIENTES	MEDIDA (g/ml)	MEDIDA CASERA	PRECIO (Bs)
Pan molde integral	45	2 unidades	0,71
Carote	35	6 rodajas	0,14
Queso	50	3 láminas	1,50
Tomate	30	3 rodajas	0,11
TOTAL			2,46



PREPARACIÓN

- En una sartén de teflón, dorar las rodajas de carote por dos minutos cada lado.
- Armar el sándwich con pan, carote, queso y tomate.
- En una sartén tostar el sándwich a fuego bajo por 1-2 minutos cada lado, manteniéndolo tapado hasta que el queso derrita. También se puede realizar en una sandwichera eléctrica.
- Servir.



VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS: 257,7 Kcal (12,1% VCD)

PROTEÍNAS: 14,3 g (17,9% VCD)

CALCIO: 318,9 mg (21,3% IDR)

HIERRO: 3,1 mg (10,3% IDR)

FOSFORO: 129,7 mg (10,8% IDR)

Añadir vegetales a los sándwiches, es una buena manera de incrementar el consumo de fibra y vitaminas.



Se puede sustituir el carote por berenjenas, y agregar hierbas como apio, perejil, cilantro, albahaca y orégano.

HUEVOS REVUELTOS CON ESPINACA



5 minutos



8 minutos



PREPARACIÓN PARA: 1 porción

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 150 g aprox.

INGREDIENTES	MEDIDA (g/ml)	MEDIDA CASERA	PRECIO (Bs)
Huevo	120	2 unidades	1,32
Espinaca	30	1/2 taza	0,06
Cebolla	40	1/2 unidad mediana	0,14
Sal		A gusto	0,00
Aceite	5	1 cuchara	0,08
Pimienta		A gusto	0,00
TOTAL			1,46



VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS: 181,8 kcal (8,6% VCD)

PROTEÍNAS: 15,8 gr (19,8% VCD)

FÓSFORO: 184,4 mg (15,4% IDR)

POTASIO: 373,8 mg (12,5% IDR)

VITAMINA A: 262,4 mcg (52,5% IDR)

PREPARACIÓN:

- Lavar y picar finamente las hojas de espinaca.
- Pelar y cortar la cebolla en cuadritos pequeños.
- En una sartén, dorar la cebolla con un poco de aceite.
- Añadir la espinaca y los huevos. Mezclar hasta que estén cocidos.
- Agregar sal y pimienta al gusto. Servir.

El fósforo participa en las funciones del sistema nervioso y es importante para la memoria.



Acompañar con dos rebanadas de pan molde, 1 pan tortilla o integral y rodajas de tomate. Se puede sustituir la espinaca por acelga.

EMPANADAS DE QUESO Y ACELGA



30 minutos



15 minutos



PREPARACIÓN PARA: 5 porciones

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 2 unidades (90 g aprox.)

INGREDIENTES	MEDIDA (g/ml)	MEDIDA CASERA	PRECIO (Bs)
Harina integral	210	2 tazas	1,26
Azúcar	10	1 cuchara	0,10
Polvo de hornear	5	1 cucharilla	0,11
Aceite	25	5 cucharas	0,39
Queso rallado	250	2 tazas	7,50
Huevo	130	2 unidades	2,10
Cebolla	100	1 unidad mediana	0,35
Acelga picada	50	1 taza	0,50
Sal		1/4 cucharilla	0,00
Agua caliente		C/N*	0,00
TOTAL			12,31



* Cantidad necesaria

PREPARACIÓN

- Pelar y cortar la cebolla finamente.
- En una sartén a fuego medio, dorar la cebolla con una cuchara de aceite, agregar la acelga y cocinar por 1 minuto. Retirar del fuego y enfriar.
- Rallar el queso en un recipiente hondo, agregar 1 huevo y la preparación anterior.
- En un recipiente, mezclar la harina integral, azúcar, polvo de hornear y la sal .
- Formar un hueco en la mezcla, agregar el aceite, 1 huevo y el agua caliente en cantidad necesaria.
- Mezclar hasta tener una masa suave y homogénea.



VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS: 383 Kcal (18% VCD)

PROTEÍNAS: 18,9 g (23,7% VCD)

CALCIO: 340,7 mg (22,7% IDR)

HIERRO: 8,7 mg (29,0% IDR)

VITAMINA A: 114,1 mcg(19% IDR)

VITAMINA B1: 0,2 mg (15,4% IDR)

VITAMINA B2: 2,05 mg (20,8% IDR)

PREPARACIÓN

- Dividir la masa en 10 partes iguales y formar bollos.
- En una mesa limpia y enharinada, estirar la masa con un uslero hasta que quede de 3-4 milímetros de grosor.
- Agregar una cuchara de relleno y repulgar dando forma de empanadas.
- Poner las empanadas en una bandeja antiadherente o una bandeja ligeramente engrasada dejando espacios de 5 centímetros entre cada una.
- Pincelar las empanadas con el huevo ligeramente batido.
- Hornear por 15 minutos en horno precalentado a 180°C hasta que estén doradas.



Se puede sustituir la acelga por espinaca.

También puede ser consumir 1 unidad como merienda.

Puede acompañarlo con una infusión caliente o jugo de fruta.



PURÉ DE NARANJA, AVENA Y ZANAHORIA



10 minutos



10 minutos



PREPARACIÓN PARA: 2 porciones

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 1 vaso (150 ml aprox.)

INGREDIENTES	MEDIDA (g/ml)	MEDIDA CASERA	PRECIO (Bs)
Naranja*	160	2 unidades	0,50
Zanahoria	50	1 unidad pequeña	0,20
Avena entera	15	2 cucharas	1,30
Miel*	10	1 cucharilla	0,40
Canela molida	3	1/2 cucharilla	0,10
Chía o linaza	15	1 cuchara colmada	0,30
Agua		2 tazas	
TOTAL			2,70



PREPARACIÓN:

- Pelar la naranja y separar en gajos.
- Pelar la zanahoria y rallar finamente.
- En una olla incorporar la naranja, zanahoria, miel, canela, agua y cocinar a fuego medio.
- Agregar la avena y las semillas de chía o linaza, dejando hervir hasta que espese.
- Retirar del fuego. Licuar hasta tener la consistencia de puré.
- Servir con nueces o almendras.



VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS: 110,4 Kcal (5,2% VCD)

PROTEÍNAS: 2,2 g (2,7% VCD)

VITAMINA A: 480,1 mcg (80% IDR)

VITAMINA C: 38,1 mg (19% IDR)

MAGNESIO: 25,1 mg (8,4% IDR)

La chía es una fuente natural de ácidos grasos esenciales y fibra.



Para una persona con diabetes, sustituir el azúcar por un edulcorante y reducir la naranja a 1 unidad.

K'ALLU CON PAN TORTILLA



10 minutos





PREPARACIÓN PARA: 1 porción

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 1 unidad (175 g aprox.)

INGREDIENTES	MEDIDA (g/ml)	MEDIDA CASERA	PRECIO (Bs)
Pan tortilla	50	1 unidad	0,50
Tomate	40	1/2 unidad mediana	0,11
Quesillo	20	1 tajada	0,60
Cebolla	50	1/2 unidad mediana	0,17
Sal		A gusto	0,00
Aceite	5	1 cuchara	0,05
Quilquiña	10	1 rama mediana	0,39
TOTAL			1,83



PREPARACIÓN:

- Picar la cebolla y tomate.
- Desmenuzar el quesillo y deshojar la quilquiña.
- En un plato hondo mezclar todos los ingredientes y agregar sal a gusto.
- Cortar el pan por la mitad y rellenar con la preparación anterior.
- Servir.



VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS: 273,3 kcal (12,9% VCD)

PROTEÍNAS 10,1 g (12,6% VCD)

CALCIO: 204,3 mg (17% IDR)

HIERRO: 2,3 mg (7,7% IDR)

VITAMINA A: 79,7 mcg (13,3% IDR)

La cebolla posee propiedades efectos cardioprotectores, actividad antiinflamatoria y antioxidante.



GALLETAS DE AVENA Y JENGIBRE



10 minutos



15 minutos



PREPARACIÓN PARA: 5 porciones

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 3 galletas (80 g aprox.)

INGREDIENTES	MEDIDA (g/ml)	MEDIDA CASERA	PRECIO (Bs)
Avena	115	1 1/2 taza	2,07
Harina de trigo	90	1 taza	0,40
Huevo	130	2 unidades	1,40
Azúcar	40	4 cucharas	0,20
Miel	15	1 cuchara	0,33
Polvo de hornear	4	1 cucharilla	0,09
Canela	4	1 cucharilla	0,20
Naranja	1	1 unidad	0,40
Sal	1	1 pizca	0,00
Jengibre rallado	5	1 cuchara	
Mantequilla sin sal	50	5 cucharas	3,13
Total			8,21



VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS: 292,3 Kcal (13,8% VCD)

PROTEÍNAS: 6,7 gr (8,4% VCD)

CALCIO: 38,5 mg (2,6% IDR)

SELENIO: 5,2 mg (8,7% IDR)

VITAMINA A: 107,7 mcg (17,95% IDR)

HIERRO: 3,8 mg (12,7% IDR)

PREPARACIÓN

- En un recipiente, mezclar la harina, azúcar, sal, polvo de hornear, jengibre y canela.
- Agregar la mantequilla sin sal a temperatura ambiente mezclando con los dedos hasta que tenga textura de arena.
- Formar un hueco y añadir los huevos, la miel y la ralladura de naranja.
- Mezclar con una cuchara y añadir la avena, sin amasar.
- Formar las galletas con las manos o con una cuchara, formando filas en una bandeja antiadherente o engrasada.
- Hornear en horno precalentado a 180°C por 12-15 minutos o hasta que estén doradas.

PAN TOSTADO CON TOMATE ASADO, QUESILLO Y ALBAHACA



5 minutos



5 minutos

PREPARACIÓN PARA: 1 porción **TAMAÑO DE LA PORCIÓN:** 1 tostada (130 g aprox.)

INGREDIENTES	MEDIDA (gr/ml)	MEDIDA CASERA	PRECIO (Bs)
Pan molde	20	1 unidad	0,30
Tomate	80	1 unidad	0,22
Quesillo	20	1 tajada	0,50
Albahaca	10	1 ramita	0,10
Aceite	5	1 cuchara	0,08
Sal		A gusto	0,00
Ajo	10	1 diente	0,39
Orégano		A gusto	0,00
Total			1,59



PREPARACIÓN:

- Lavar y cortar el tomate en trozos de 1 cm.
- Pelar y cortar el ajo en trozos muy pequeños.
- Tostar el pan en una sartén por ambos lados y retirar del fuego.
- En una sartén con aceite, saltear el tomate picado con el ajo hasta que estén dorados.
- Agregar sal, orégano y pimienta (opcional)
- Colocar el tomate salteado sobre el pan tostado, agregar el quesillo desmenuzado y las hojas de albahaca fresca.



VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS: 200,4 kcal (9,4% VCD)

PROTEÍNAS: 7,1 g (8,9% VCD)

CALCIO: 165 mg (13,8% IDR)

POTASIO: 392,6 mg (13,1% IDR)

HIERRO: 3,8 mg (12,7% IDR)



Usar de preferencia pan molde integral o de semillas.

PUDÍN DE PLÁTANO Y CAÑAHUA



10 minutos





PREPARACIÓN PARA: 1 porción

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 1 vaso (160 g aprox.)

INGREDIENTES	MEDIDA (g/ml)	MEDIDA CASERA	PRECIO (Bs)
Plátano*	70	1 unidad	0,56
Cañahua	20	3 cucharas	0,80
Miel	10	1 cuchara	0,40
Frutilla	40	3 unidades	0,40
Agua hervida	30	3 cucharas	0.00
TOTAL			2,16



PREPARACIÓN

- Pelar el plátano.
- Lavar las frutillas y cortarlas en mitades.
- En un plato hondo, aplastar el plátano con un tenedor hasta formar un puré.
- Agregar la cañahua y el agua, mezclar bien.
- Servir en un postrero. Decorarlo con frutilla y una cucharada de miel.



VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS: 186,3 Kcal (8,8% VCD)

PROTEÍNAS: 753,4 mcg (4,9% VCD)

HIERRO: 31,4 mg (46,7% IDR)

VITAMINA C: 37,8 mg (18,9% IDR)



Puede servirse con variedad de frutas frescas.

Puede agregar jugo de 1/2 limón a la preparación de cañahua y plátano.

La cañahua es un cereal rico en proteínas y minerales como el calcio, fósforo y hierro.



Para una persona con diabetes, reducir el plátano a 1/2 unidad y aumentar agua si fuera necesario. Omitir la miel.

NARANJA CON MIEL Y NUECES



10 minutos



PREPARACIÓN PARA: 1 porción **TAMAÑO DE LA PORCIÓN:** 1 vaso (180 g aprox.)

INGREDIENTES	MEDIDA (g/ml)	MEDIDA CASERA	PRECIO (Bs)
Naranja*	160	2 unidades medianas	0,50
Miel	10	1 cuchara	0,40
Nuez pelada	15	3 unidades	1,70
TOTAL			2,50



PREPARACIÓN:

- Pelar y cortar en gajos las naranjas.
- Triturar las nueces.
- En un plato de postre incorporar los gajos de naranja.
- Cubrir las naranjas con la miel y las nueces trituradas.
- Servir.



VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS: 193,3 (9,2 % VCD)

PROTEÍNAS: 3,3 g (4,1 % VCD)

POTASIO: 376,5 mg (12,6% IDR)

MAGNESIO: 46,3 mg (15,4% IDR)

VITAMINA C: 87,1 mg (43,5% IDR)

La vitamina C participa en la formación de colágeno y tejidos articulares.



Para una persona con diabetes, reducir la naranja a 1 unidad y utilizar la mitad de la miel. Puede aumentar a 6 nueces.

PATÉ DE GARBANZO



10 minutos





PREPARACIÓN PARA: 4 porciones

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 3 cucharas (80 g aprox.)

INGREDIENTES	MEDIDA (g/ml)	MEDIDA CASERA	PRECIO (Bs)
Garbanzo cocido y pelado	200	1 taza	5,00
Aceite de oliva	10	2 cucharas	0,16
Ajonjolí	15	1 cuchara	0,30
Jugo de limón	25	3 cucharas	0,50
Diente de ajo	10	1 unidad	0,40
Comino	2	1/2 cucharilla	0,10
Agua hervida	70	1/3 de taza	0,00
Sal		A gusto	0,00
TOTAL			6,50



VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS: 210,5 Kcal (9,9% VCD)

PROTEÍNAS: 10,5 gr (13,2% IDR)

FÓSFORO: 148,8 mg (12,4% IDR)

HIERRO: 10,4 mg (34,7% IDR)

MAGNESIO: 51,4 mg (17,1% IDR)

SELENIO: 6,1 mg (10,2% IDR)

PREPARACIÓN

- Pelar el diente de ajo y reservar.
- En una procesadora o licuadora, mezclar el garbanzo, ajonjolí, ajo y el agua hasta formar un puré.
- Añadir el aceite y jugo de limón. Agregar sal y comino a gusto.
- Mezclar en la procesadora o licuadora hasta formar una pasta.
- Verter la preparación en un recipiente.
- Servir. Conservar refrigerado.



Puede servirse con una rebanada de pan y tomate, 5 galletas integrales o verduras.

También agregar orégano o albahaca.

BARRITAS DE MANÍ, COCO Y MIEL



10 minutos





PREPARACIÓN PARA: 2 porciones

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 4 unidades (70 g aprox.)

INGREDIENTES	MEDIDA (g/ml)	MEDIDA CASERA	PRECIO (Bs)
Maní tostado y pelado	60	1/4 taza	1,30
Ajonjolí	10	1 cuchara	0,10
Coco rallado	30	6 cucharas	1,00
Miel	20	2 cucharas	1,20
Leche	20	2 cucharas	0,10
Canela molida	4	1/2 cucharilla	0,30
TOTAL			4,20



PREPARACIÓN:

- En un mortero, trituradora o licuadora de, moler el maní, ajonjolí, canela, miel y coco, hasta formar una pasta.
- Si la mezcla esta muy seca, añadir 2 cucharas de leche o la cantidad necesaria.
- En un plato aplastar la preparación hasta formar un cuadrado de 1 cm de altura.
- Refrigerar por 10 minutos.
- Cortar en 8 partes iguales. Servir.



VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS: 288,5kcal (13,6% VCD)

PROTEÍNAS: 8,7 g (10,9% VCD)

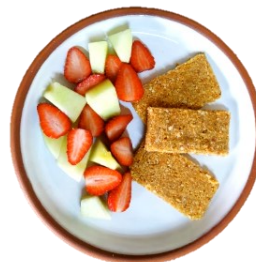
CALCIO: 78,6 mg (5,2% IDR)

FÓSFORO: 280,1 mg (23,3% IDR)

ZINC: 1,2 mg (4% IDR)

VITAMINA B1: 0,1 mg (7,7% IDR)

VITAMINA B2: 0,1 mg (4,2% IDR)



Se puede servir acompañado de fruta de temporada o una bebida fría o caliente.

CREMA CHANTILLY CON LIMÓN



10 minutos





PREPARACIÓN PARA: 8 porciones

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 1 vaso (100 g aprox.)

INGREDIENTES	MEDIDA (g/ml)	MEDIDA CASERA	PRECIO (Bs)
Leche evaporada	400	1 lata	10,0
Azúcar*	160	3/4 taza	0,80
Limón	160	3/4 taza	2,40
TOTAL			13,20



PREPARACIÓN:

- Enfriar a leche previamente.
- En una batidora, incorporar la leche evaporada fría y batir en nivel medio por 3 minutos, añadir el azúcar y aumentar la velocidad hasta que la crema esté a punto nieve.
- Añadir el jugo de limón y batir por unos segundos hasta que se integre completamente.
- Servir inmediatamente en copas.



VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS: 151,9 kcal (7,1% VCD)

PROTEÍNAS: 3,6 g (4,5% VCD)

FÓSFORO: 1107,3 mg (73,8% IDR)

VITAMINA B1: 0,2 mg (16% IDR)

VITAMINA A: 162 mcg (27% IDR)

VITAMINA C: 8,5 mg (4,3% IDR)



Puede acompañarlos con la fruta de su preferencia, y almendras, maní o nueces.



Para una persona con diabetes, se puede sustituir el azúcar por edulcorante o stevia.

SOPA CREMA DE ACELGA Y ESPINACA



10 minutos



30 minutos

PREPARACIÓN PARA: 4 porciones **TAMAÑO DE LA PORCIÓN:** 1 plato (300 ml aprox.)

INGREDIENTES	MEDIDA (g/ml)	MEDIDA CASERA	PRECIO (Bs)
Acelga	30	5 hojas	0,30
Espinaca	60	1 taza	0,60
Papa	200	2 unidades	0,70
Carne blanda	120	1 palma de la mano	2,20
Ajo	30	3 dientes	0,30
Cebolla	120	1 unidad mediana	0,40
Zanahoria	80	1 unidad mediana	0,28
Haba pelada	60	1/2 taza	0,80
Apio (hojas)	15	1/2 taza	0,20
Sal		A gusto	0,00
Orégano		A gusto	0,00
Aceite	5	1 cuchara	0,05
Agua	100	4 tazas	0,00
TOTAL			5,82



VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS: 109,1 kcal (5,1% VCD)

PROTEÍNAS: 4,7 g (5,9% VCD)

HIERRO: 2,4 g (11,2% IDR)

VITAMINA A: 336,2 mcg (67,2% IDR)

VITAMINA B1: 0,4 mg (29,2% IDR)

VITAMINA B2: 19,2 mg (176% IDR)

VITAMINA C: 19,8 mg (9,9% IDR)

PREPARACIÓN

- Pelar y cortar la cebolla y la zanahoria en trozos de 2 cm. Pelar y cortar el ajo en mitades.
- Lavar, pelar la papa y cortar en cuartos, reservar.
- En una olla a fuego medio, dorar la cebolla, carne y ajo con el aceite por 5 minutos.
- Agregar la, papa, habas, zanahoria, apio, espinaca y acelga.
- Agregar 4 tazas de agua, añadir sal y orégano al gusto y cocer a fuego medio por 20 minutos.
- En una licuadora o trituradora de alimentos, incorporar los trozos grandes de verduras de la sopa (excepto carne), con la cantidad de líquido necesario de la misma sopa. Licuar hasta tener una mezcla homogénea. Llevar nuevamente la mezcla a fuego medio de 10-15 minutos.
- Servir con apio, perejil o cilantro picado y quesillo fresco (opcional).



La receta de crema de acelga y espinaca puede servir de base para realizar otras sopas, realizando el mismo procedimiento con las mismas cantidades, **sustituyendo la acelga y espinaca** por otras verduras como: zapallo, carote y zanahoria.

CREMA DE ZAPALLO



VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS: 224,6 Kcal (10,6% VCD)

PROTEÍNAS: 13,3 g (16,7% VCD)

VITAMINA A: 1460 mcg

VITAMINA C: 45,8 mg (19,1% IDR)

ZINC: 1,8 mg (6% IDR)

Para la crema de zapallo se necesitan 300 g. de zapallo equivalente a 1 1/2 taza cortado en trozos de 2 cm.



CREMA DE CAROTE



VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS: 184,9 Kcal (8,7% VCD)

PROTEÍNAS: 12,3 g (15,4% VCD)

VITAMINA A: 1025 mcg

VITAMINA C: 37,7 mg (18,9% IDR)

ZINC: 1,4 mg (4,7% IDR)

Para la crema de carote se necesita 200 g. de carote, equivalente a 1 unidad mediana.



CREMA DE ZANAHORIA



VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS: 189,7 Kcal (8,9% VCD)

PROTEÍNAS: 11,6 g (14,6% VCD)

VITAMINA A: 753,4 mcg

VITAMINA C: 31,4 mg (15,7% IDR)

Para la crema de zanahoria se necesitan 210 g. de zanahoria equivalente a 3 unidades medianas.



FIDEOS AL CILANTRO



5 minutos



10 minutos

PREPARACIÓN PARA: 2 porciones **TAMAÑO DE LA PORCIÓN:** 3/4 vaso (100 g aprox.)

INGREDIENTES	MEDIDA (g/ml)	MEDIDA CASERA	PRECIO (Bs)
Fideo cocido	160	2 tazas	0,70
Ajo	10	1 unidad	0,40
Aceite	10	2 cucharas	0,20
Cilantro	50	1 taza	0,50
Leche deslactosada	20	2 cucharas	0,10
Sal		A gusto	0,00
Pimienta		Opcional	0,00
TOTAL			1,90



PREPARACIÓN

- Pelar y cortar el ajo.
- Lavar y deshojar el cilantro. Reservar.
- En una tritadora o licuadora, mezclar el cilantro, la leche, el ajo y el aceite hasta tener una mezcla homogénea
- En una sartén a fuego bajo, verter la mezcla y agregar los fideos, remover hasta que la salsa espese.
- Servir



VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS: 189,7 Kcal (8,92% VCD)

PROTEÍNAS: 6,5 gr (8,2% VCD)

FÓSFORO: 70,3 mg (5,9% IDR)

SELENIO: 26,3 mg (29,4% IDR)

MAGNESIO: 88,3 mg (29,4% IDR)

VITAMINA A: 712 mcg



Menú: Acompañar con un filete de res, ensalada de repollo y tomate.

Puede acompañarse con huevo, pollo, pescado, atún, tortillas.



HAMBURGUESA DE POROTO



10 minutos



10 minutos



PREPARACIÓN PARA: 2 porciones

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 2 unidades (170g aprox.)

INGREDIENTES	MEDIDA (g/ml)	MEDIDA CASERA	PRECIO (Bs)
Poroto cocido	200	1 taza	2,20
Ajo	10	1 unidad	0,40
Cebolla	20	1/4 unidad	0,10
Pimentón	30	1/4 unidad	0,80
Arroz cocido	80	1/2 taza	0,50
Pimienta molida	2	1/3 cucharilla	0,10
Apio picado	7	3 cucharas	0,10
Aceite	10	2 cucharas	0,20
Comino	2	1/3 cucharilla	0,10
Mostaza	10	1 cucharilla	0,30
Sal		A gusto	0,00
TOTAL			4,80



PREPARACIÓN:

- Pelar y picar el ajo, la cebolla y pimentón en trozos muy pequeños.
- En una trituradora, incorporar el arroz, poroto cocido, mostaza y triturar hasta formar un puré, agregar un poco de agua si fuera necesario. También puede realizarse con un tenedor.
- Añadir al puré el, ajo cebolla, pimentón, apio, comino, pimienta, sal y mezclar con una cuchara.
- Dividir en cuatro partes, y formar las hamburguesas con una cuchara.
- Calentar una sartén a fuego medio con el aceite y cocinar las hamburguesas por ambos lados hasta que estén doradas. Servir.



Menú: Acompañarlo con papa dorada y ensalada.

También se puede acompañar con arroz blanco o integral.



VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS: 373, 3 kcal (17,6% VCD)

PROTEÍNAS: 18,2 g (22,9% VCD)

SELENIO: 6,3 mg (10,5 % IDR)

VITAMINA B1: 0,4 mg (29,2 % IDR)

VITAMINA A: 41,4 mcg (6,9% IDR)



POLLO CON NARANJA, AJO Y JENGIBRE



5 minutos



30 minutos

PREPARACIÓN PARA: 4 porciones **TAMAÑO DE LA PORCIÓN:** 1 presa (100 g aprox.)

INGREDIENTES	MEDIDA (g/ml)	MEDIDA CASERA	PRECIO (Bs)
Pollo	400	4 presas	6,40
Aceite	10	2 cucharas	016
Ajo	40	4 unidades	1,91
Jengibre	8	1 trozo 3 cm	0,26
Naranja	80	1 unidad	0,60
Salsa soya	16	2 cucharas	0,13
Sal		A gusto	0,00
Pimienta		A gusto	0,00
Agua	400	2 tazas	0,00
TOTAL			9,46



PREPARACIÓN

- Lavar y quitar la grasa visible del pollo.
- Pelar el jengibre y rallarlo finamente.
- Extraer el jugo de la naranja y reservar.
- En una olla a fuego medio, dorar el ajo y el jengibre con el aceite.
- Añadir el pollo, la salsa soya, el jugo de naranja y agua.
- Condimentar con poca sal y pimienta (opcional), tapar y cocinar por 20 minutos aproximadamente, hasta que este bien cocido.
- Servir.



VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS: 227,8 Kcal (10,7% VCD)

PROTEÍNAS: 19,2 g (24,1% VCD)

CALCIO: 35,7 mg (2,4% IDR)

HIERRO: 2 mg (6,7% IDR)

SELENIO: 2,7 mg (4,5% IDR)

ÁCIDO FÓLICO: 6,4 mg (7,8% IDR)



MENÚ: Acompañarlo con quinoa primavera y ensalada.

Ideal para almuerzos o cenas, se puede servir con una porción de arroz, papa, fideos o camote.

ENSALADA DE LECHUGA, ESPINACA, APIO Y MANZANA



10 minutos





PREPARACIÓN PARA: 2 porciones

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 1/2 plato (120 g aprox.)

INGREDIENTES	MEDIDA (g/ml)	MEDIDA CASERA	PRECIO (Bs)
Lechuga	40	6 hojas	0,40
Espinaca	40	1 taza	0,40
Manzana	30	1/2 unidad	1,50
Tallos de apio	20	1 unidad	0,10
Aceite	10	2 cucharas	0,16
Tomate	80	1 unidad	0,22
Yogurt natural	20	2 cucharas	0,26
Ajo en polvo	3	1 cucharilla	0,20
Nueces picadas	10	2 cucharas	1,10
Limón (opcional)	6	1 cucharilla	0,00
Sal		A gusto	0,00
TOTAL			3,94



PREPARACIÓN

- Lavar las hojas de lechuga y espinaca, escurrirlas.
- Cortar los tallos de apio finamente y reservar.
- Lavar y cortar la manzana y tomate en rodajas finas, reservar.
- En un tazón, mezclar el aceite, yogurt natural, ajo en polvo y el jugo de limón formando una salsa.
- En un recipiente, mezclar todos los ingredientes con la preparación anterior.
- Servir.



VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS: 79,2 Kcal (3,7% VCD)

PROTEÍNAS: 1,4 g (1,8% VCD)

VITAMINA A: 130,6 mcg (21,8% IDR)

POTASIO: 346,6 mg (11,6% IDR)

HABAS PEJTU



10 minutos



35 minutos

PREPARACIÓN PARA: 4 porciones **TAMAÑO DE LA PORCIÓN:** 1 plato (250 g aprox.)

INGREDIENTES	MEDIDA (g/ml)	MEDIDA CASERA	PRECIO (Bs)
Haba pelada	333	3 tazas	4,60
Papa	450	3 unidades	1,60
Cebolla	135	2 unidades	0,50
Pimienta	3	1/4 cucharilla	0,10
Comino	3	1/4 cucharilla	0,10
Ajo	30	3 dientes	0,30
Sal		A gusto	0,00
Aceite	5	1 cuchara	0,10
Ají rojo	2	2 vainas	0,10
Orégano	3	1 cucharilla	0,10
Tomate	200	2 unidades	0,60
Agua	800	4 tazas	0,00
Perejil picado	3	1/2 taza	0,00
TOTAL			8,9



VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS: 237,4 kcal (11,2% VCD)

PROTEÍNAS: 13,8 g (17,3% VCD)

HIERRO: 4,7 mg (15,7% IDR)

VITAMINA B1: 0,4 mg (30,8% IDR)

VITAMINA B2: 0,7 mg (29,2% IDR)

VITAMINA A: 227,7 mcg (38% IDR)

VITAMINA C: 47,3 mg (23,7 % IDR)

SELENIO: 2,5mg (4,2 % IDR)

PREPARACIÓN:

- En una olla con agua hirviendo, agregar las habas y cocinar hasta que estén tiernas.
- En otra olla aparte hervir las vainas de ají lavadas y sin las semillas, durante 10 min.
- Pelar y picar la cebolla y ajo finamente. Pelar y cortar las papas en cuartos.
- En una sartén, dorar la cebolla y ajo con el aceite.
- En una licuadora incorporar, los tomates y el ají cocido. Licuar con una taza de agua.
- Agregar la mezcla a la cebolla. Añadir las papas y cocinar hasta que estén cocidas.
- Condimentar la preparación con sal, pimienta, comino y orégano.
- Incorporar las habas al guiso y servir cubierto de perejil picado con una porción de arroz.



Puede añadir charque desmenuzado o carne de res (opcional).

GUISO DE LENTEJAS



15 minutos



35 minutos



PREPARACIÓN PARA: 4 porciones

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 1 plato (250 g aprox.)

INGREDIENTES	MEDIDA (g/ml)	MEDIDA CASERA	PRECIO (Bs)
Lenteja	240	1 taza	3,17
Carne blanda	160	2 filetes	2,88
Cebolla picada	160	1 taza	0,56
Tomate	400	5 unidades medianas	1,11
Ajo	30	3 dientes	1,18
Aceite	10	2 cucharas	0,16
Paprika	5	1 cucharilla	0,18
Papa	500	4 unidades medianas	1,74
Zanahoria en cuadros	145	1 taza	0,50
Orégano	5	1 cucharilla	0,22
Sal		A gusto	0,00
Apio en hojas	10	1/2 taza	0,10
Agua	600	3 tazas	0,00
Comino	2	1 pizca	0,70
Orégano		A gusto	0,00
TOTAL			11,96



VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS: 472,3 kcal (22,2% VCD)

PROTEÍNAS: 28,7g (36% VCD)

HIERRO: 27,4 mg (91,3% VCD)

ZINC: 4 mg (13,3% IDR)

VITAMINA B1: 0,4 mg (30,8% IDR)

VITAMINA B2: 0,7 mg (29,2% IDR)

VITAMINA C: 41,8 mg (20,9% IDR)

MAGNESIO: 92,2 mg (30,7% IDR)

VITAMINA C: 47,3 mg (23,7% IDR)

PREPARACIÓN:

- Cocinar las lentejas en agua y reservar.
- Picar finamente la cebolla, ajo y apio.
- En una sartén a fuego medio, dorar la cebolla y ajo con el aceite. Agregar la carne en cubos, zanahoria y el apio.
- En una licuadora, triturar el tomate con agua.
- En una olla incorporar la preparación del sartén, los tomates triturados y los condimentos (paprika, comino, orégano y sal).
- Cocinar por 15 minutos y añadir la papa pelada cortada en cuartos.
- Añadir la lenteja escurrida.
- Cocinar por 20 minutos más, hasta que la papa esté cocida.
- Servir con perejil o cilantro picado.



Acompañar con una rebanada de pan tostado con mantequilla de ajo.

SILPANCHO DE HÍGADO



10 minutos



30 minutos



PREPARACIÓN PARA: 1 porción

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 1 plato (370 g aprox.)

INGREDIENTES	MEDIDA (g/ml)	MEDIDA CASERA	PRECIO (Bs)
Hígado de res	100	1 Filete	2,00
Pan molido	15	2 cucharas	0,23
Aceite	10	2 cucharas	0,16
Papa	50	1/2 unidad	0,17
Arroz cocido	30	1/2 taza	0,24
Cebolla	40	1/2 unidad	0,14
Zanahoria cocida	40	1 unidad mediana	0,14
Tomate	40	1/2 unidad	0,11
Quilquiña	5	10-15 hojas	0,03
Huevo	55	1 unidad	0,70
TOTAL			3,91



PREPARACIÓN

- Sazonar el filete de hígado con sal y pimienta. En una tabla, apanar el hígado con el pan molido y reservar.
- Pelar y cortar la cebolla y zanahoria cocida en juliana, reservar. Lavar y cortar el tomate en cubitos.
- En un recipiente, mezclar la zanahoria, cebolla, tomate, hojas de quilquiña y añadir una cucharada de aceite.
- En una sartén, cocinar el hígado con una cucharada de aceite por 5 minutos cada lado. Dorar la papa y estrellar el huevo.
- Acompañar con 1/2 taza de arroz cocido, la papa dorada y un huevo. Añadir la ensalada encima.



VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS: 578,4 Kcal (27,2% VCD)

PROTEÍNAS: 34,3 gr (43% VCD)

VITAMINA A: 6977 mcg

VITAMINA C: 30,4 mg (15,2% IDR)

CALCIO: 98,5 mg (6,6% IDR)

HIERRO: 25,6 mg (85,3% IDR)

ZINC: 5,1 mg (17% IDR)

SELENIO: 13,1 mg (21,8% IDR)

VITAMINA B2: 3,8 mg (158,3% IDR)

ÁCIDO FÓLICO: 39,1 mcg (9,8% IDR)

VITAMINA C: 47,3 mg (23,7 % IDR)

CROQUETAS DE ATÚN



10 minutos



6 minutos

PREPARACIÓN PARA: 2 porciones **TAMAÑO DE LA PORCIÓN:** 3 unidades (215 g aprox.)

INGREDIENTES	MEDIDA (g/ml)	MEDIDA CASERA	PRECIO (Bs)
Atún al agua	120	1 lata	9,96
Huevo	60	1 unidad	0,70
Perejil picado	10	1/4 taza	0,10
Cebolla	80	1 unidad pequeña	0,28
Pimentón	80	1/2 unidad	1,00
Aceite	10	2 cucharas	0,16
Harina	60	6 cucharas	0,26
Ajo	10	1 diente	0,39
TOTAL			12,85



PREPARACIÓN:

- Picar la cebolla, ajo, y pimentón en cubos pequeños.
- En un recipiente, incorporar el ajo, cebolla, pimentón, atún, perejil, huevo, harina, sal y pimienta (opcional). Mezclar.
- En una sartén a fuego medio, añadir el aceite. Formar las croquetas con una cuchara y cocinar por 3 minutos cada lado hasta que estén doradas.
- Servir.



VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS: 302 Kcal (14,2% VCD)

PROTEÍNAS: 18 g (22,6% VCD)

VITAMINA A: 69,3 mcg

VITAMINA C: 28,6 mg (14,3% IDR)

CALCIO: 65,8 mg (4,4% IDR)

HIERRO: 3,8 mg (12,7% IDR)

ZINC: 0,7 (2,3% IDR)

MAGNESIO: 19,2 mg (6,4% IDR)

VITAMINA C: 47,3 mg (23,7% IDR)



Menú: Servir con ensalada y una porción de arroz o papa. Ideal para almuerzos y cenas.

MAJADITO DE QUINUA



10 minutos



30 minutos



PREPARACIÓN PARA: 4 porciones

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 1 plato (270 g aprox.)

INGREDIENTES	MEDIDA (g/ml)	MEDIDA CASERA	PRECIO (Bs)
Quinua	200	1 taza	2,00
Cebolla	160	1 unidad	0,14
Ajo	40	3 unidades	0,39
Aceite	40	1 cuchara	0,16
Plátano	200	2 unidades	0,56
Huevo	240	4 unidades	0,70
Palillo o curry	20	2 cucharillas	0,20
TOTAL Bs			4,15



CENAS

PREPARACIÓN

- Pelar y picar finamente los dientes de ajo.
- Pelar y picar la cebolla en cuadritos pequeños.
- A fuego medio, tostar la quinua con 1 cuchara de aceite, agregar 3 tazas de agua, 1/2 cucharilla de sal, palillo, el ajo y la cebolla. Cocinar por 20 minutos a fuego bajo. Agregar más agua durante la cocción si fuera necesario.
- Pelar y cortar los plátanos en láminas.
- En una sartén a fuego medio, agregar una cuchara de aceite y dorar los plátanos por ambos lados.
- Acompañar con un huevo estrellado.



VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS: 456,1 Kcal (21% VCD)

PROTEÍNAS: 15,5 gr (19,4% VCD)

CALCIO: 92,8 mg (6,2% IDR)

HIERRO: 7,8 mg (26% IDR)

VITAMINA A: 107,7 mcg (18% IDR)

SELENIO: 1,3 mg (2,2% IDR)

VITAMINA C: 11 mg (5,5% IDR)

La quinua es un cereal que contiene todos los aminoácidos esenciales.



Ideal para almuerzos y cenas

Puede añadirse charque desmenuzado.

TORTILLAS DE ESPINACA



5 minutos



10 minutos

PREPARACIÓN PARA: 1 porción **TAMAÑO DE LA PORCIÓN:** 3 tortillas (140 g aprox.)

INGREDIENTES	MEDIDA (g/ml)	MEDIDA CASERA	PRECIO (Bs)
Huevo	120	2 unidades	1,90
Espinaca	30	1/2 taza	0,10
Sal		A gusto	0,00
Aceite	5	1 cuchara	0,10
TOTAL			2,00



PREPARACIÓN:

- Lavar las hojas de espinaca y retirar los tallos.
- En una licuadora agregar los huevos, las hojas de espinaca y la sal. Licuar hasta que quede una mezcla homogénea.
- En una sartén a fuego medio, distribuir el aceite e incorporar un tercio de la mezcla.
- Cocinar durante aproximadamente 2 minutos por cada lado, continuar con el resto de la mezcla de la misma manera.
- Servir.



VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS: 181,8 kcal (8,6% VCD)

PROTEÍNAS: 15,8 g (19,8 %VCD)

FÓSFORO: 184,4 mg (15,4% IDR)

POTASIO: 373,8 mg (12,5 % IDR)

VITAMINA A: 262,4 mcg (52,5 % IDR)



Se pueden reemplazar las espinacas por otras verduras como la acelga, zanahoria o remolacha.

MENÚ: Servir con arroz primavera y tomate en rodaja.



PASTEL DE PLÁTANO DE FREÍR Y QUESO



20 minutos



15 minutos



PREPARACIÓN PARA: 4 porciones

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: (200 g aprox.)

INGREDIENTES	MEDIDA (g/ml)	MEDIDA CASERA	PRECIO (Bs)
Plátano de freír maduro	450	4 unidades	8,60
Queso	250	1/4 kilo	8,10
Aceite	15	3 cucharas	0,20
Orégano		A gusto	0,00
Albahaca		A gusto	0,00
TOTAL			16,90



PREPARACIÓN:

- Pelar y cortar el plátano en láminas delgadas.
- Rallar el queso y reservar.
- En una sartén, dorar los plátanos con 2 cucharas de aceite.
- Engrasar una bandeja de horno con aceite para evitar que se pegue, colocar una primera capa de plátano e intercalar con el queso rallado, hasta terminar con ambos ingredientes y terminar con queso por encima.
- Hornear el pastel por 15 minutos aproximadamente, hasta que esté dorado.
- Servir.



VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS: 366,1 kcal (2,4% VCD)

PROTEÍNAS: 15 g (18,8% VCD)

VITAMINA A: 94,7 mcg (18,9% IDR)

CALCIO: 393,4 mg (26,2% IDR)

POTASIO: 462 mg (15,4% IDR)

El plátano es rico en potasio, mineral que ayuda en la función de los nervios, contracción muscular y correcto funcionamiento del corazón.



Se puede añadir tomate en el pastel, además de hojas de albahaca.



PIMENTÓN RELLENO



15 minutos



30 minutos

PREPARACIÓN PARA: 2 porciones **TAMAÑO DE LA PORCIÓN:** 2 unidades (140 g aprox.)

INGREDIENTES	MEDIDA (g/ml)	MEDIDA CASERA	PRECIO (Bs)
Carne molida	100	1 palma	2,60
Cebolla	40	1/2 unidad	0,14
Ajo	10	1 diente	0,39
Espinaca	20	1/2 taza	0,20
Aceite	10	2 cucharas	0,16
Pimentón	100	2 unidades	4,00
Queso rallado	30	4 cucharas	0,90
Perejil	6	1 rama	0,06
TOTAL			8,45



PREPARACIÓN:

- Pelar y picar la cebolla y ajo en cuadros pequeños.
- En una sartén, dorar la cebolla y ajo con aceite.
- Agregar la carne, condimentar con sal, pimienta y comino (opcional) a gusto. Añadir el perejil y terminar la cocción.
- Agregar la espinaca picada y retirar del fuego.
- Cortar los pimentones a la mitad quitándoles el centro.
- En una sartén a fuego medio, dorar sin aceite los pimentones por 2 minutos cada lado.
- Rellenar con la preparación anterior y cubrirlos de queso rallado.
- Ponerlos en una sartén tapado a fuego bajo, hasta que el queso derrita.
- Servir.



VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS: 201 Kcal(9,5% VCD)

PROTEÍNAS: 14 g (17,6% VCD)

CALCIO: 96,6mg (6,4% IDR)

ZINC: 2,4 mg (8% IDR)

VITAMINA C: 47,1 mg (23,6% IDR)



Se puede realizar esta receta rellenando zapallitos, carote, achojcha.

MENÚ: Acompañar con una porción de arroz.



Para una persona con diabetes, servir con ensalada y una papa pequeña o 3 cucharas de arroz.

MINI PIZZAS DE BERENJENA



20 minutos



15 minutos



PREPARACIÓN PARA: 2 porciones

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 3 unidades (230 g aprox.)

INGREDIENTES	MEDIDA (g/ml)	MEDIDA CASERA	PRECIO (Bs)
Berenjena	160	1 unidad mediana	1,50
Tomate	160	2 unidades medianas	0,60
Aceite	10	2 cucharas	0,16
Queso rallado	100	3/4 taza	3,00
Orégano	5	Al gusto	0,01
Albahaca	5	1 rama	0,04
Sal	3	1/2 cucharilla	0,00
TOTAL			5,40



PREPARACIÓN

- Pelar y cortar las berenjenas en láminas de 0,5 centímetros. Remojar en agua con sal por 20 minutos aproximadamente.
- Lavar y cortar los tomates en rodajas. Lavar las hojas de albahaca.
- En una sartén a fuego medio con una cuchara de aceite, dorar las berenjenas por cada lado.
- En una bandeja antiadherente para horno, poner las berenjenas y cubirlas con queso rallado.
- Agregar el tomate y orégano al gusto.
- Hornear a 180°C por 10 minutos hasta que el queso derrita.
- Servir con las hojas de albahaca fresca.

Se puede sustituir la berenjena por carote y agregar otros ingredientes como jamón y verduras de su preferencia.

Menú: Acompañar con una papa hervida o al horno.



VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS: 251,8 Kcal (11,8% VCD)

PROTEÍNAS: 12,9 gr (16,2% VCD)

CALCIO: 315 mcg (21% IDR)

FÓSFORO: 128,8mg (10,7% IDR)

HIERRO: 2,4 mg (8% IDR)

VITAMINA A: 160 mcg (26,7% IDR)

VITAMINA B1: 0,4 mg (30,8% IDR)

VITAMINA C: 59,7 mg (29,9% IDR)



LIMONADA CON HIERBA BUENA



10 minutos



 **PREPARACIÓN PARA:** 4 porciones **TAMAÑO DE LA PORCIÓN:** 1 vaso (250 ml aprox.)

INGREDIENTES	MEDIDA (g/ml)	MEDIDA CASERA	PRECIO (Bs)
Limón	160	4 unidades grandes	2,40
Hierba buena	4	2 ramitas	0,10
Agua hervida	1000	4 tazas	0,00
Azúcar*	40	4 cucharillas	0,30
TOTAL			2,80



PREPARACIÓN:

- Deshojar las ramas de hierba buena.
- Extraer el jugo de los limones y reservar.
- En una licuadora incorporar las hojas de hierba buena, el jugo de limón y el azúcar
- Licuar por aproximadamente 1 minuto, hasta que las hojas quedan bien trituradas.



VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS: 41,7 kcal (2% VCD)

PROTEÍNAS: 0,1 g (0,1% VCD)

VITAMINA C: 4 mg (8,9% IDR)

SELENIO: 1,2 mg (2% IDR)



Para preparar una limonada rosada, sustituir la hierba buena por un trozo de remolacha, tamaño del dedo pulgar.



Para una persona con diabetes, sustituir el azúcar por edulcorante o.stevia.

JUGO DE PLÁTANO Y ESPINACA



10 minutos





PREPARACIÓN PARA: 1 porción

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 1 vaso (280 ml aprox.)

INGREDIENTES	MEDIDA (g/ml)	MEDIDA CASERA	PRECIO (Bs)
Leche deslactosada	200	1 taza	1,40
Plátano*	70	1 unidad	0,60
Espinaca	30	1 taza	0,30
Azúcar*	8	1 cucharilla	0,04
Canela	2	1/2 cucharilla	0,10
TOTAL			2,40



PREPARACIÓN

- Lavar y quitar el tallo a las hojas de espinaca.
- Pelar y cortar el plátano.
- En una licuadora, incorporar todos los ingredientes y licuar hasta tener una mezcla homogénea.
- Servir.



VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS: 227 Kcal (10,7% VCD)

PROTEÍNAS: 8,3 g (10.4% VCD)

VITAMINA A: 652,6 mcg

CALCIO: 605,4 mg (40,4% IDR)



Se puede sustituir el plátano por mango o manzana y el azúcar por una cucharada de miel.



Para una persona con diabetes, reducir el plátano a media unidad y sustituir el azúcar por edulcorante o stevia.

JUGO VITAMÍNICO



10 minutos



PREPARACIÓN PARA: 1 porción **TAMAÑO DE LA PORCIÓN:** 1 vaso (280 ml aprox.)

INGREDIENTES	MEDIDA (g/ml)	MEDIDA CASERA	PRECIO (Bs)
Zanahoria	50	1 unidad pequeña	0,17
Naranja	80	1 unidad mediana	0,50
Miel*	15	1 cucharada	0,70
Agua hervida	150	3/4 taza	0,00
TOTAL			1,37



PREPARACIÓN

- Lavar las naranjas y extraer el zumo.
- En una licuadora, incorporar la zanahoria pelada, el zumo de naranja, agua y la miel.
- Licuar hasta tener una mezcla homogénea.
- Servir.



VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS: 154 Kcal (7,3% VCD)

VITAMINA A: 1694 mcg

VITAMINA B1: 0,4 mg (30,8% IDR)

VITAMINA C: 95 mg (47,5% IDR)

La vitamina A favorece el buen estado de la piel y aumenta las defensas



Para una persona con diabetes, sustituir la miel por edulcorante o stevia.

JUGO DE SANDÍA Y JENGIBRE



10 minutos





PREPARACIÓN PARA: 2 porciones

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 1 vaso (280 ml aprox.)

INGREDIENTES	MEDIDA (g/ml)	MEDIDA CASERA	PRECIO (Bs)
Sandía	300	2 tajadas	1,20
Jengibre fresco rallado	10	1 cucharilla	0,32
Miel*	20	2 cucharas	1,20
Agua hervida	300	1 1/2 vasos	0,00
TOTAL			2,72



PREPARACIÓN

- Quitar las pepas de la sandía.
- En una licuadora, incorporar todos los ingredientes con agua hervida.
- Licuar hasta tener una mezcla homogénea.
- Servir.



VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS: 108,6 Kcal (5,1% VCD)

CALCIO: 25,7 mg (1,7% IDR)

HIERRO: 2,1 mg (7% IDR)

POTASIO: 193,9 mg (6,5% IDR)

VITAMINA A: 52,1 mcg (8,7% IDR)

El jengibre tiene propiedades antiinflamatorias y digestivas.



Para una persona con diabetes, omitir la miel.

TÉ DE ZANAHORIA, JENGIBRE Y MIEL



5 minutos



8 minutos



PREPARACIÓN PARA: 4 porciones **TAMAÑO DE LA PORCIÓN:** 1 taza (200 ml aprox.)

INGREDIENTES	MEDIDA (g/ml)	MEDIDA CASERA	PRECIO (Bs)
Zanahoria rallada	32	4 cucharas	0,10
Naranja	160	2 unidades	1,00
Miel	44	1/4 taza	2,60
Jengibre	5	1 trozo pequeño (tamaño del dedo pulgar)	0,20
Agua	1000	4 tazas	00
TOTAL			3,90



PREPARACIÓN:

- En una sartén sin aceite, a fuego bajo, tostar la zanahoria rallada hasta que esté levemente dorada y reservar.
- En una jarra añadir la zanahoria y el jengibre. Verter agua caliente y dejar reposar durante 5-10 minutos hasta que cambie de color.
- Añadir el jugo de naranja. Colar y servir.
- Endulzar con miel, edulcorante o stevia.



VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS: 50,7 kcal (%VCD)



Se puede reemplazar la naranja por jugo de limón.

RECOMENDACIONES

1. Consuma diariamente una alimentación variada, que incluya alimentos de todos los grupos. Aumentando las frutas y verduras, de preferencia frescos.
2. Aumente el consumo de leche y productos lácteos.
3. Consuma por lo menos 3 veces a la semana alimentos de origen animal (fuentes de hierro) carnes y vísceras, y mezclas vegetales 1-2 veces a la semana.
4. Prefiera aceites vegetales y evite las grasas de origen animal, grasas y aceites recalentados.
5. Use siempre sal yodada en las comidas sin exageración.
6. Reduzca el consumo de té y café, reemplácelos por leche, jugos de frutas o apís.
7. Lávese las manos antes de preparar y comer los alimentos.
8. Consuma diariamente de 6 a 8 vasos de agua complementarios a las comidas.
9. Evite el consumo exagerado de azúcar, dulces, bebidas gaseosas y alcohólicas.
10. Realice diariamente actividad física, por lo menos 30 minutos.
11. Para asegurar un buen aporte de vitamina D, exponga brazos y piernas al sol diariamente de 10-15 minutos entre las 10:00-15:00 hrs.
12. Procure dormir las horas necesarias , 7-8 horas diarias para recuperarse lo suficiente y mantener un adecuado desempeño de las funciones básicas.
13. Cualquier suplemento o complemento nutricional debe ser supervisado por un profesional de la salud.

Fuente: Adaptación de “Bases técnicas para la elaboración de guías alimentarias para la población boliviana” (2014)



RECOMENDACIONES PARA LOS SÍNTOMAS

Es frecuente presentar alguno de los siguientes síntomas durante la enfermedad por COVID-19, es recomendable mantener una alimentación completa, siguiendo las siguientes recomendaciones:



FIEBRE

La fiebre es el aumento temporal de la temperatura del cuerpo por encima de los 38°C. Suele ir acompañada de un aumento de sed, producida por la pérdida de agua corporal a través del aumento del sudor y en ocasiones pérdida de apetito.

Se recomienda:

- Evitar alimentos fritos y altos en grasa.
- Aumentar el aporte de líquidos para controlar las pérdidas de agua producidas por la fiebre.
- Preferir purés, sopas, zumos de frutas y compotas de frutas sin azúcar.

RECETAS SUGERIDAS: Sopa crema de espinaca, zapallo, carote, todo el apartado de bebidas.

TOS

La tos es un reflejo para mantener despejada la garganta y las vías respiratorias. Se recomienda:



- Beber infusiones tibias o calientes con jengibre, miel, propóleo y/o manzanilla.
- Realizar vahos de eucalipto o manzanilla.

DOLOR DE GARGANTA

Se recomienda preferir alimentos de consistencia suave como: sopas crema, puré de tubérculos, arroz hervido, compotas, panitela, pudín, puré, gelatina, flan y jugos de fruta. Consumir los alimentos tibios o temperatura ambiente, evitando alimentos muy duros o secos.

RECETAS SUGERIDAS: Pudín de cañahua y plátano, avena con leche y coco, puré de naranja, avena y zanahoria, crema de chantilly y limón, paté de garbanzo, sopa crema, bebidas e infusiones tibias.

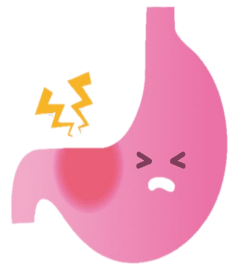
GASTRITIS

Es un síntoma gastrointestinal caracterizado por la inflamación de la mucosa del estómago, presentando dolor y/o ardor abdominal, náuseas vómitos y sensación de saciedad después de comer. Se recomienda:

- Preparar los alimentos hervidos, al horno, a la plancha o al grill, evitando las frituras.
- Cuidar la temperatura de las bebidas ni muy fríos o muy calientes.
- Comer en porciones más pequeñas y en mayor número de veces al día, para evitar concentraciones altas de ácido estomacal.

Evitar de verduras crudas, productos integrales y ricos en fibra: frutas crudas con piel, legumbres, leche entera, crema de leche y mantequilla, quesos curados, embutidos, chocolate, masitas, zumos de cítricos, bebidas de soda, café, té, alcohol.

Evitar condimentos: pimienta, comino, vinagre, ajíes y mostaza.



RECETAS SUGERIDAS: Sopa crema de espinaca y zanahoria, tortillas de espinaca, té de zanahoria, croquetas de atún, infusión de manzanilla.

DIARREA

Se llama diarrea a la presencia de heces acuosas y blandas, se presentan calambres o dolor en el abdomen, necesidad urgente de ir al baño y una pérdida del control intestinal. La diarrea puede causar deshidratación, lo que significa que el cuerpo no tiene suficiente líquido para funcionar con normalidad.

Se recomienda:

- Preferir arroz blanco, sopa de fideos menudos, papa, pollo o pescado sin grasa, manzana o pera sin piel cocida, plátano, yogurt probiótico, té, canela.
- Preferir preparaciones al vapor, a la plancha, grill, o hervidos.
- Mantener una buena hidratación, consumiendo agua, caldos e infusiones. Evitando bebidas frías.
- Evitar el consumo de frutas y verduras crudas con cáscara y semillas, productos integrales y legumbres.

RECETAS SUGERIDAS: Sopa crema de zanahoria, té de zanahoria, jengibre y miel, croquetas de atún, pudín de plátano y cañahua, galletas de jengibre.



Recuerde que debe estar atento a la aparición de síntomas sugerentes de infección respiratoria, tales como fiebre, dolor de garganta, dolores musculares, tos y dificultad para respirar.

En ese caso, acuda a su establecimiento de salud.



RECOMENDACIONES DURANTE EL EMBARAZO



La mujer embarazada debe consumir una dieta que incluya todos los grupos de alimentos en las proporciones adecuadas; con el objetivo de cubrir las necesidades nutricionales propias, necesidades del crecimiento fetal, afrontar el parto de una manera óptima, preparar la futura lactancia materna y evitar deficiencias nutricionales a través de una adecuada suplementación. **No se ha evidenciado la transmisión de la COVID-19 por vía intrauterina.**

LACTANCIA MATERNA

La mejor manera de fortalecer el sistema inmune del bebe de 6 meses es la lactancia materna por la cantidad y la calidad de los nutrientes, como ser:

- **Inmunoglobulinas**, principalmente la Inmunoglobulina A secretora (IgAs), la cual recubre la mucosa intestinal y evita que las bacterias penetren a las células.
- **Glóbulos blancos**, que destruyen microorganismos.
- **Proteínas del suero (Lisozima y lactoferrina)**, que destruyen bacterias, virus y hongos; oligosacáridos, que evitan que las bacterias se adhieran a la superficie de las mucosas.



Estos elementos son la mejor garantía para que el niño pueda producir más células de defensa, que sean capaces de luchar y vencer agentes patógenos como virus y bacterias, teniendo una mayor protección contra enfermedades, como diarreas, cólera, deshidratación, infecciones respiratorias, tales como bronquitis y neumonía, estreñimiento, cólicos, alergias, enfermedades de la piel, sarampión, desnutrición, diabetes juvenil, deficiencia de micronutrientes, entre otras.

FOMENTAR LA LACTANCIA MATERNA

La lactancia materna y el uso de la leche materna tienen un impacto importante en la salud materno infantil, el uso innecesario de leche artificial conlleva riesgos a nivel familiar, social y económico.

El riesgo de transmisión horizontal en los recién nacidos es el mismo que el de la población general, por lo que, las medidas de bioseguridad aplican de igual forma según recomendaciones. Es fundamental el uso de estas medidas para el personal de salud, la madre y el recién nacido.

Si la madre es **COVID-19 POSITIVO**, se debe mantener la lactancia materna a libre demanda, el contacto piel a piel y no separar al recién nacido de la madre, teniendo cuidado con el lavado de manos (antes y después de alimentar al bebé y antes de extraerse la leche) y el uso permanente de barbijo.

En caso que no pueda dar de lactar por sintomatología, la leche extraída debe darla una persona sana, en una taza y con cucharilla.



La lactancia materna es exclusiva hasta los 6 meses de vida del bebé, a partir de esta edad se debe iniciar la alimentación complementaria y continuar la lactancia hasta por lo menos los dos años.

Una alimentación saludable y diversificada a partir de los 6 meses de vida, recibir las vacunas en los momentos indicados, forman parte de un estilo de vida saludable en los niños y niñas.



GLOSARIO

Analgésico: Sustancia que provoca ausencia o la eliminación de dolor.

Antiséptico: Sustancia cuyas propiedades permiten la erradicación de microbios y agentes nocivos que pueden infectar o inflamar heridas recientes.

Antifúngico: Sustancia que tiene la capacidad de evitar el crecimiento de algunos tipos de hongos o incluso de provocar su muerte.

Antiinflamatorio: Sustancia que reduce la inflamación (enrojecimiento, inflamación y dolor) en el cuerpo.

Alimentación: Acto voluntario y por lo general, llevado a cabo ante la necesidad fisiológica o biológica de incorporar nuevos nutrientes y energía para funcionar correctamente a través de los alimentos.

Alimento inmunomodulador: Alimento con nutrientes capaces de modular la respuesta inmunitaria.

Aminoácido: Son las unidades básicas que en conjunto forman las proteínas, regulan muchas funciones esenciales en el organismo.

Antimicrobiano: Sustancia que impide la formación o el desarrollo de los microbios.

Antioxidante: Son sustancias naturales o fabricadas por el hombre que pueden prevenir o retrasar algunos tipos de daños a las células. Se encuentran en muchos alimentos, incluyendo frutas y verduras

Arroz primavera, quinoa primavera: Arroz tradicional con variedad de verduras en cortes pequeños hervidos o sofritos.

Broncodilatador: Es una sustancia que causa que los bronquios y bronquiolos de los pulmones se dilaten, provocando una disminución en la resistencia aérea y permitiendo así el flujo de aire.

Calorías: Unidad de medida de la energía que producen los alimentos al ser digeridos por el cuerpo.

Colágeno: Estructura fibrosa que constituye la principal proteína de sostén del tejido conjuntivo de la piel, tendones, huesos y cartílagos.

Consistencia: Se refiere a las propiedades de textura de los alimentos. Por ejemplo: sólido, semisólido, líquido, puré, entre otros.

Compuesto fenólico: Son compuestos orgánico que provienen de las plantas, los cuales pueden cumplir efectos benéfico en el organismo del ser humano.

Corte en Juliana: Técnica culinaria que consiste en cortar las verduras en tiras alargadas y muy finas, aproximadamente 4-6 cm de largo y 1-2 mm de ancho.

Deficiencia: Se refiere a la escasez o insuficiencia de nutrientes.

Deshidratación: Pérdida de agua y electrolitos por el sudor, orina, respiración y episodios de diarrea o vómitos. Se divide en deshidratación leve, moderada y grave de acuerdo a la severidad de los síntomas.

Desinfección: Es un proceso que reduce la cantidad de microbios en el ambiente, superficie o alimentos por medio de agentes químicos y/o métodos físicos.

Energía: Es el “combustible” que utiliza el cuerpo para realizar todas sus funciones. Proviene de los macronutrientes (grasas, carbohidratos y proteínas) de los alimentos.

Expectorante: Sustancia que tiene propiedades de provocar o promover la expulsión de las secreciones bronquiales acumuladas.

Guías alimentarias: Son un instrumento educativo y práctico que facilita a la población la elección de una dieta saludable, se basan en conocimientos científicos sobre los requerimientos nutricionales y composición de los alimentos.

Hormona: Sustancia química producida por un órgano, o por parte de él, cuya función es la de regular la actividad de un tejido determinado.

Infeción: Invasión y multiplicación de agentes patógenos en los tejidos de un organismo.

Infusión: Bebida agradable o medicinal que se prepara hirviendo o echando en agua muy caliente alguna sustancia vegetal, como hojas, flores, frutos o cortezas de ciertas plantas, y dejándola unos minutos de reposo.

Metabolismo: Conjunto de reacciones químicas que se efectúan constantemente en las células de los organismos vivos.

Mezcla homogénea: Es un tipo de mezcla en la cual los componentes que la forman se ven uniformes y no se distinguen.

Nutriente: Es una sustancia usada para alimentar o sostener la vida y el crecimiento de un organismo.

Paté: Pasta untable elaborada base de carne u leguminosas.

Sintomatología: Conjunto de síntomas con los que se presenta una enfermedad.

Virus: Microorganismo muy simple que infecta células y puede causar enfermedades. Debido a que los virus solo se pueden multiplicar dentro de una célula infectada, se entiende que no tienen vida propia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por COVID-19.
Disponible en: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>
2. Indicaciones para personas en aislamiento domiciliario por COVID-19.
Disponible en: PDF Seguro Social Universitario.
3. Sistema inmunológico.
Disponible en: <https://www.rchsd.org/health-articles>
4. Norma técnica de procedimientos de bioseguridad para la prevención del contagio de COVID-19.
Disponible en: https://www.sedeslapaz.gob.bo/sites/default/files/Norma%20T%C3%A9cnica%20de%20Procedimientos%20Bioseguridad%20para%20la%20Prevenci%C3%B3n%20del%20Contagio%20de%20COVID-19_1.pdf
5. Material y documentos sobre la higiene de manos.
Disponible en: https://www.who.int/gpsc/information_centre/es/
6. Manejo adecuado, seguro y diferenciado de residuos sólidos generados, para pacientes en aislamiento en viviendas durante la emergencia del COVID-19.
Disponible en: https://www.mmaya.gob.bo/wp-content/uploads/2020/04/20200420-RE-BIMINISTERIAL-001_2020-DIFUSION.pdf
7. Guía para la manipulación de los alimentos en tiempos de COVID-19.
Disponible en: <https://www.asuss.gob.bo/wp-content/uploads/2020/05/COMIDA-ASUSS-3.pdf>
8. Cinco claves para la inocuidad de alimentos
Disponible en: https://www.who.int/foodsafety/publications/consumer/en/5kys_Spanish.pdf
9. Nutrición, microbiota y sistema inmune.
Disponible en: <https://www.univa.mx/guadalajara/nutrientes-microbiota-y-sistema-inmune/>
10. Requerimientos nutricionales, Protocolo de atención nutricional en pacientes hospitalizados con Covid-19 Universidad Mayor de San Andrés.
11. Que obtenemos de los alimentos, Capítulo 2.
Disponible en: <http://www.fao.org/3/i3261s/i3261s05.pdf>
12. Recomendaciones para la alimentación saludable durante COVID-19.
Disponible en: <http://www.incap.int/index.php/es/covid-19/473-recomendaciones-para-la-alimentacion-saludable-durante-covid-19/file>
13. Fundamentos de nutrición normal, Laura Beatriz Lopez; Marta Maria Suarez.

14. Productos-naturales y el SARS-CoV-2 COVID-19, El propóleo y la miel de abejas como coadyuvantes en el tratamiento.
Disponible en: <https://www.researchgate.net/>
15. Bases técnicas de las guías alimentarias para la población boliviana, Ministerio de Salud y Deportes.
Disponible en: https://www.minsalud.gob.bo/images/Libros/DGPS/PDS/p342_bt_dgps_uan_BASES_TECNICAS_DE_LAS_GUIAS.pdf
16. Fiebre y nutrición.
Disponible en: <https://www.fundaciondiabetes.org>
17. Dietoterapia Básica; Juana Molina Dávalos, 2016.
18. COVID-19: Recomendaciones para el cuidado integral de mujeres embarazadas y recién nacidos, OPS.
Disponible en: www.paho.org
19. Guía alimentaria para la mujer embarazada durante el periodo de embarazo y lactancia.
Disponible en: https://www.minsalud.gob.bo/images/Libros/DGPS/PDS/p345_g_dgps_uan_GUIA_ALIMENTARIA_PARA_LA_MUJER_DURANTE_EL_PERIODO_DE_EMBARAZO_Y_LACTANCIA.pdf
20. Protocolo para el Manejo de la Mujer Embarazada y Coronavirus (COVID-19) sobre lactancia, embarazo y COVID-19.
Disponible en: <https://www.minsalud.gob.bo/component/jdownloads/download/30-guias-manejo-covid/444-protocolo-para-el-manejo-de-la-mujer-embarazada-y-coronavirus-covid-19>

Ilustraciones: www.vexels.com

Fotografías: Fuente propia.

Portada: www.freepik.es

