

	CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL GERENCIA MÉDICA DIRECCIÓN DE DESARROLLO DE SERVICIOS DE SALUD		Página 1 de 12
ÁREA DE REGULACIÓN Y SISTEMATIZACIÓN DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO COORDINACIÓN NACIONAL DE NUTRICIÓN	LINEAMIENTO: SUMINISTRO DE ALIMENTOS A BANCOS DE SANGRE DE LOS ESTABLECIMIENTOS DE LA CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL.	CÓDIGO: L.GM.DDSS.ARSdT-CNN- 17072026	VIGENCIA: AGOSTO 2026- AGOSTO 2031

Fecha: 17 de julio 2026

Elaborado por: Dra. Bárbara Sagastume Guzmán, Coordinación Nacional de Nutrición

Validado por:

Yuniriz White Wright	Nutrición, Hospital de San Vito "Juana Pirola"
Cristian Dagoberto Pizarro Cartin	Nutrición, Hospital San Vicente de Paul
Ana Laura Mejía Vargas	BS-Laboratorio Clínico, CAIS de Cañas
Josué Mesías Campos Ávila	Banco Nacional de Sangre
Carolina Mercedes Pacheco Guerrero	BS-Laboratorio Clínico, Hospital Dr. Tony Facio Castro
José Adrián Soto Alpízar	BS-Laboratorio Clínico, Hospital de las Mujeres Adolfo Carit Eva
Mariela Rodríguez Vega	BS-Laboratorio Clínico, del Hospital Dr Maximiliano Peralta J
Julio Alpízar Castro	Nutrición, Hospital Ciudad Neilly
Ana Lucía Valerín Chaves	BS-Laboratorio Clínico, Hospital San Juan de Dios
Diana Yolanda Campbell Beckles	BS-Laboratorio Clínico, Hospital Dr. Rafael Ángel Calderón Guardia
Walter Andres Picado Meza	Nutrición, Hospital de Upala
Raúl Alonso Zeledón Mayorga	BS-Laboratorio Clínico, Hospital San Vito "Juana Pirola"
Beatriz Oconitrillo Esquivel	Nutrición, Hospital Carlos Luis Valverde Vega
Lucía Sanabria Villalobos	Nutrición, Hospital Max Peralta Jiménez
Ramiro Bernal Navarrete Coronado	BS-Laboratorio Clínico, C.A.I.S. de Cañas, Guanacaste.
Kattia María Cruz Mora	BS-Laboratorio Clínico, Hospital William Allen Taylor.
Regina Velasco Dubón	Nutrición, Hospital Nacional de Niños Carlos Saenz Herrera
Xinia Rojas Camacho	BS-Laboratorio Clínico, Hospital México
Edgar Fabricio Aguilar Méndez	BS-Laboratorio Clínico, Hospital Dr. Fernando Escalante Pradilla
Mariana Leiva Pérez	Nutrición, Hospital William Allen Taylor
Maria Valeria Trejos Espinoza	Nutrición, Hospital México
Mariela López Chaves	Nutrición, Hospital Nacional de Niños Carlos Saenz Herrera
Loriley Garnier Morales	Nutrición, Hospital de Liberia

	CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL GERENCIA MÉDICA DIRECCIÓN DE DESARROLLO DE SERVICIOS DE SALUD		Página 2 de 12
ÁREA DE REGULACIÓN Y SISTEMATIZACIÓN DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO COORDINACIÓN NACIONAL DE NUTRICIÓN	LINEAMIENTO: SUMINISTRO DE ALIMENTOS A BANCOS DE SANGRE DE LOS ESTABLECIMIENTOS DE LA CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL.	CÓDIGO: L.GM.DDSS.ARSDDT-CNN- 17072026	VIGENCIA: AGOSTO 2026- AGOSTO 2031

Rosibel María Ruiz Chavarría	Nutrición, Hospital Nacional de Niños Carlos Saenz Herrera
Anamaría Jiménez Robles	Nutrición, Hospital Dr. Rafael Ángel Calderón Guardia

Avalado por: Dr. Marvin Palma Lostalo, Gerencia Médica

Para: Servicios de Nutrición de los Hospitales de la CCSS y Bancos de Sangre CCSS

Título: Lineamiento Suministro de Alimentos a Bancos de Sangre de los Establecimientos de Salud de la CCSS. Código L.GM.DDSS.ARSDDT-CNN-17072026.

Relación con normativa vigente:

El presente lineamiento deja sin efecto el documento Lineamiento Suministro de Alimentos para los Bancos de Sangre de los establecimientos de salud de la Caja Costarricense de Seguro Social L.GM.DDSS.ARSDDT-CNN-0429.161219, así como cualquier disposición de igual o menor rango que se le oponga.

Justificación:

Los Servicios de Nutrición son responsables de garantizar la atención alimentaria de los diferentes usuarios del sistema de salud, incluyendo a las personas donadoras de sangre que acuden a los Laboratorios Clínicos que disponen de Banco de Sangre. En este contexto, corresponde a los profesionales en Nutrición estructurar y estandarizar el esquema de alimentación y los productos ofrecidos a nivel institucional, considerando evidencia científica, aspectos técnicos, de seguridad y organizativos, que permitan contribuir con la seguridad de los usuarios, en este caso los donantes de sangre, en cuyo caso se busca garantizar su bienestar mitigando síntomas usuales identificados posterior a la donación de sangre como mareos, hipotensión o fatiga posterior (1,2); permitiendo la reposición de su estado fisiológico y la integración satisfactoria a sus actividades cotidianas ala mayor brevedad, ofreciendo productos alimenticios en condiciones nutricionales e higiénicas homogéneas, promoviendo la eficiencia institucional, optimizando los recursos y fortaleciendo la trazabilidad del proceso.

Desde el punto de vista nutricional, la evidencia científica es clara en que se debe dar prioridad a proveer alimentos con aporte energético inmediato, suficiente cantidad de líquidos y asegurar la fácil digestibilidad de los productos, elementos que favorecen la recuperación (1, 2, 3, 4, 5).

Debe considerarse relevante que estos alimentos se ofrecen en entornos hospitalarios lo cual implica riesgos, por lo que se deben garantizar condiciones de manipulación, almacenamiento y distribución,

	CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL GERENCIA MÉDICA DIRECCIÓN DE DESARROLLO DE SERVICIOS DE SALUD		Página 3 de 12
ÁREA DE REGULACIÓN Y SISTEMATIZACIÓN DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO COORDINACIÓN NACIONAL DE NUTRICIÓN	LINEAMIENTO: SUMINISTRO DE ALIMENTOS A BANCOS DE SANGRE DE LOS ESTABLECIMIENTOS DE LA CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL.	CÓDIGO: L.GM.DDSS.ARSdT-CNN- 17072026	VIGENCIA: AGOSTO 2026- AGOSTO 2031

que permitan evitar daños iatrogénicos a los donadores, así como, considerar la capacidad instalada de los Servicios de Nutrición.

Así mismo, los alimentos que se brindan en los establecimientos de salud, deben ser modeladores de la transformación hacia la adquisición de buenos hábitos alimentarios ya que, las comidas ofrecen una plataforma diaria para fomentar y educar sobre una alimentación saludable, siendo que, los alimentos son una herramienta pedagógica, en este escenario de salud (6).

En el año 2019, la Coordinación de Nutrición, elaboró el documento “Lineamiento para el Suministro de Alimentos a los Bancos de Sangre de los Establecimientos de Salud de la CCSS”, no obstante, transcurridos siete años de la publicación, se requiere una actualización que incorpore nueva evidencia científica y mejores prácticas en el proceso de atención.

Objetivo:

Regular y estandarizar el suministro de alimentos para los donadores de sangre mediante la estandarización de los tipos de alimentos, presentación y los procedimientos de entrega, garantizando un aporte adecuado de energía y líquidos, en concordancia, con la capacidad instalada de los Servicios de Nutrición.

Fundamentación del lineamiento:

La sangre es un tejido vital, con estructura de líquido viscoso, que circula por un sistema cerrado de vasos sanguíneos (arterias, venas y capilares). Representa aproximadamente el 7% del peso corporal, lo que equivale a unos 5 litros en una persona de 65 kg (7, 8). La sangre no se puede fabricar u obtener por medio artificiales, industriales o tecnológicos (9).

La donación de sangre es un acto voluntario y altruista, por lo que una adecuada información hacia la población es fundamental, así como campañas de información y educación, que contrarresten mitos y promuevan la participación responsable (9, 10).

En Costa Rica se reconocen cuatro modalidades de donantes:

Donante altruista o voluntario, definido como “la persona que dona sangre, plasma o componentes sanguíneos por voluntad propia, sin recibir pago ni recompensa” (11).

	CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL GERENCIA MÉDICA DIRECCIÓN DE DESARROLLO DE SERVICIOS DE SALUD		Página 4 de 12
ÁREA DE REGULACIÓN Y SISTEMATIZACIÓN DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO COORDINACIÓN NACIONAL DE NUTRICIÓN	LINEAMIENTO: SUMINISTRO DE ALIMENTOS A BANCOS DE SANGRE DE LOS ESTABLECIMIENTOS DE LA CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL.	CÓDIGO: L.GM.DDSS.ARSDT-CNN- 17072026	VIGENCIA: AGOSTO 2026- AGOSTO 2031

Donación de primera vez: se refiere a la donación realizada por una persona que nunca había donado sangre antes. En la literatura transfusional reciente, estos donantes se denominan *first-time donors* y se analizan por su impacto en la seguridad y en la retención futura de donantes; operacionalmente, “primera vez” significa sin historial previo de donaciones registradas en el servicio de sangre (5, 12, 13).

Donación por reposición: es la donación que realizan familiares o amistades de un paciente para reponer unidades solicitadas por una indicación clínica específica. (5, 14, 15).

Donación autóloga: es la modalidad en la que la persona dona para sí misma, usualmente antes de una cirugía programada o en contextos perioperatorios; las unidades se reservan para uso exclusivo del propio paciente. Los estándares y revisiones recientes subrayan que esta opción reduce riesgos inmunológicos y de transmisión de infecciones asociados a la transfusión alogénica, aunque su indicación es selectiva (p. ej., grupos sanguíneos poco frecuentes o múltiples aloanticuerpos) y se realiza bajo protocolos específicos (7, 16, 17)

En red institucional de la Caja Costarricense de Seguro Social cuenta con 23 establecimientos de salud que disponen de Secciones de Donación de Sangre en los servicios de Laboratorio Clínico y el Banco Nacional de Sangre, cada uno de los cuales operan según la complejidad del centro médico y las necesidades de los usuarios.

Las personas donantes de sangre deben cumplir los criterios de elegibilidad establecidos institucionalmente, entre los que se incluyen ser mayores de edad, tener un peso superior a 52 kg y una estatura superior a 150 cm, no encontrarse en ayunas, mantener un adecuado estado de hidratación, entre otros; con los cuales se busca garantizar una donación segura y el bienestar de la persona donante (18).

La cantidad de sangre que se extrae a cada donante constituye aproximadamente un 10 % del total del volumen sanguíneo corporal, lo que equivale entre 400 a 500 mililitros en personas con un peso no menor a 50 Kg. Tras la donación, el organismo recupera el volumen extraído en 24 horas en las que el plasma vuelve a sus niveles normales; siempre que se mantenga un consumo adecuado de líquidos y se evite realizar actividades con esfuerzos físicos importantes. (3).

El principal objetivo, para con el donante, posterior a la donación es mantener la hidratación, evitar el mareo, la fatiga y la hipoglicemia; por lo que se le recomienda que durante las 24 a 48 horas posteriores debe tomar abundantes líquidos (entre 6 u 8 vasos de líquido al día siendo al menos 4 de agua pura), para evitar una caída brusca de la presión arterial y recuperar el volumen de sangre. El mareo o reacción vasovagal es un problema frecuente y se acompaña de hipotensión, básicamente se previene básicamente con la toma de abundantes líquidos antes de la donación (1, 4, 19), incluso se ha

	CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL GERENCIA MÉDICA DIRECCIÓN DE DESARROLLO DE SERVICIOS DE SALUD		Página 5 de 12
ÁREA DE REGULACIÓN Y SISTEMATIZACIÓN DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO COORDINACIÓN NACIONAL DE NUTRICIÓN	LINEAMIENTO: SUMINISTRO DE ALIMENTOS A BANCOS DE SANGRE DE LOS ESTABLECIMIENTOS DE LA CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL.	CÓDIGO: L.GM.DDSS.ARSdT-CNN- 17072026	VIGENCIA: AGOSTO 2026- AGOSTO 2031

evidenciado que con hidratación y consumo de alimentos se reducen hasta en un 15 % las reacciones vasovagales (20).

Posterior a la donación de sangre, los autores y la literatura recomiendan ofrecer una merienda con cantidades pequeñas de carbohidratos de acción rápida para estabilizar los niveles de glucosa, que permitan satisfacer las necesidades inmediatas de energía y líquidos (1, 2, 3, 4, 21), y en este punto, se considera importante cumplir con requisitos de manipulación de los alimentos, de manera que se garanticen no solo la calidad, sino también la inocuidad de estos, pero, sobre todo, se debe garantizar la seguridad de los donantes.

Las meriendas que se recomienda ofrecer deben satisfacer los siguientes requerimientos mínimos (1, 2, 3, 4, 18, 21, 22):

Líquidos: 350-500 ml

Energía 250-350 kcal

Bajo contenido de grasa

Fácil digestión.

Como ya se mencionó, la ingesta de líquidos y una merienda inmediata después de la extracción, ayuda a reestablecer el volumen plasmático, estabiliza la glicemia y minimiza los riesgos de reacciones adversas, por lo que las guías clínicas se enfocan en hidratación, alimentación posterior y observación.

Los alimentos que se ofrezcan no deben representar un riesgo para el donante, y deben mantenerse en adecuadas condiciones de temperatura e higiene, por lo que, considerando las condiciones y capacidad instalada de los centros hospitalarios y Servicios de Nutrición, la temperatura de los productos es un aspecto fundamental a tomaren cuenta, por lo que se deben evitar alimentos que, por su composición, sean considerados de alto riesgo y que por tanto requieran refrigeración, como alimentos con alto contenido de proteína.

Los productos principalmente recomendados son agua, jugos bajos en grasa, bebidas isotónicas (hidratantes), galletas simples o integrales, repostería baja en grasa, productos con vitamina C para mejorar la absorción de hierro (2, 20, 22). Si bien la fruta podría ser una buena opción, ofrecerla implica manipulación, pelado, empaque, almacenamiento, disponibilidad por estacionalidad, deterioro y riesgo de contaminación.

Respecto a los líquidos, el agua y bebidas electrolíticas o sueros son fundamentales para reponer volumen de sangre y electrolitos perdidos durante la donación. Los jugos de frutas o vegetales son alternativas ricas en líquidos y vitaminas, muy recomendados (9, 23). En este particular, si bien no hay evidencia científica sólida, Sample, J., consideran recomendable evitar las bebidas con cafeína, como el

	CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL GERENCIA MÉDICA DIRECCIÓN DE DESARROLLO DE SERVICIOS DE SALUD		Página 6 de 12
ÁREA DE REGULACIÓN Y SISTEMATIZACIÓN DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO COORDINACIÓN NACIONAL DE NUTRICIÓN	LINEAMIENTO: SUMINISTRO DE ALIMENTOS A BANCOS DE SANGRE DE LOS ESTABLECIMIENTOS DE LA CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL.	CÓDIGO: L.GM.DDSS.ARS-DT-CNN- 17072026	VIGENCIA: AGOSTO 2026- AGOSTO 2031

té, el café, durante las 24 horas posteriores a la donación de sangre, ya que puede tener un ligero efecto diurético que puede agravar la deshidratación (19).

Los componentes celulares de la sangre, como los glóbulos rojos y las plaquetas, se recuperan gradualmente después de la donación, generalmente en un período de tres a cinco semanas. El restablecimiento de hierro corporal puede tardar alrededor de ocho semanas, por lo que se recomienda incluir una alimentación variada con legumbres, carnes, huevos, vegetales de color verde y frutas en horas posteriores. Además, es importante seleccionar alimentos ricos en ácido fólico, vitamina B12 y vitamina C para favorecer la eritropoyesis y la recuperación nutricional (15).

Se considera importante, dar instrucciones precisas a los donantes en cuanto a su alimentación previa y cuidados posteriores (21). Como parte de este lineamiento, se anexan algunas recomendaciones nutricionales que deben ser proporcionadas a los donantes de sangre con el objetivo de cuidar de su salud y asegurar un procedimiento de donación de sangre exitoso, tanto en la calidad de la sangre del donante como en el cuidado de su salud. (Anexo 2)

Dentro de estas recomendaciones se debe enfatizar en evitar *bebidas alcohólicas* durante 24 h después de donar para reducir el riesgo de deshidratación y el exceso de bebidas con cafeína debido a su acción diurética, que puede dificultar la recuperación del volumen de líquidos (5), así como interferir en la absorción de hierro. Asimismo, se recomienda evitar alimentos altos en grasa como frituras o lácteos grasos, pues pueden alterar el plasma y dificultar la digestión y absorción de nutrientes (1).

Brindar un refrigerio después de la donación de sangre no debe entenderse como un incentivo para que las personas donen, sino como una medida básica de cuidado y recuperación del organismo del donante. En este contexto, el refrigerio cumple una función sanitaria preventiva, orientada a proteger la salud del donante y garantizar una experiencia segura y responsable. Su entrega responde a protocolos de atención y buenas prácticas de atención que priorizan el bienestar del donante antes y después del procedimiento, reafirmando que la donación de sangre es un acto solidario y no una transacción (24).

Descripción del Lineamiento

1. Los alimentos que se incluyen dentro de los refrigerios de los donadores de sangre están debidamente presupuestados y se evidencian dentro de las metas del PAO-Presupuesto de los Servicios de Nutrición.
2. La jefatura del Servicio de Nutrición es responsable de planificar, adquirir y distribuir los alimentos al Bancos de Sangre del Laboratorio Clínico.
3. La solicitud y entrega de alimentos para el Banco de Sangre, se realiza con base en lo descrito en este lineamiento.

	CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL GERENCIA MÉDICA DIRECCIÓN DE DESARROLLO DE SERVICIOS DE SALUD		Página 7 de 12
ÁREA DE REGULACIÓN Y SISTEMATIZACIÓN DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO COORDINACIÓN NACIONAL DE NUTRICIÓN	LINEAMIENTO: SUMINISTRO DE ALIMENTOS A BANCOS DE SANGRE DE LOS ESTABLECIMIENTOS DE LA CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL.	CÓDIGO: L.GM.DDSS.ARSDT-CNN- 17072026	VIGENCIA: AGOSTO 2026- AGOSTO 2031

4. El Servicio de Nutrición proporciona al Banco de Sangre, una merienda para cada donante que aporte aproximadamente entre 250 y 350 calorías, lo cual es técnicamente adecuado para cubrir entre el 10 % y 15 % del requerimiento diario promedio, cumpliendo su función de cuidado y no de incentivo material.

5. El Servicio de Nutrición utiliza alimentos que requieren la mínima manipulación, a fin de garantizar la inocuidad de éstos, y que se adapten a las condiciones de mantenimiento y almacenamiento de la unidad.

6. El Servicio de Nutrición incluye dentro de la merienda para los donadores de los bancos de sangre alguna de las siguientes opciones de alimentos, siendo la primera opción la mejor alternativa para el donante:

Opción 1: Aporte aproximado de Energía 350 kcal

- 1 paquete de galleta salada (tipo palitos de ajonjolí, integral con queso, multigrano u otro)
- 1 paquete de galleta dulce integral (avena, granola u otros sabores) preferiblemente con bajo contenido de azúcares añadidos y sodio ⁽¹⁾
- 1 envase de bebida hidratante (500-600 ml)

Opción 2 : Aporte aproximado de Energía 350 Kcal

- 1 paquetes de galleta salada (tipo palitos de ajonjolí, integral con queso, multigrano u otro)
- 1 paquete de galleta dulce integral (avena, granola u otros sabores) preferiblemente con bajo contenido de azúcares añadidos y sodio ⁽¹⁾
- 1 botella o lata de agua (400-600 ml)
- 1 jugo o néctar (200-250 ml)

(1) En caso de requerir sustituir algún producto, este debe considerar la equivalencia en el aporte de energía, no excederlo, para garantizar satisfacer el requerimiento. Además, la sustitución debe realizarse por productos de similar naturaleza.

7. El Servicio de Nutrición coordina con el Banco de Sangre, según demanda y capacidad instalada, la entrega de los alimentos, utilizando el anexo 1 y las herramientas de control que consideren pertinentes.

8. Los productos se entregan preferiblemente en bolsas individuales, cada una conteniendo los alimentos respectivos.

9. La persona encargada por el Banco de Sangre, comunica al Servicio de Nutrición el número de donantes que se estima requerirán alimentación según la periodicidad establecida por el Servicio de Nutrición, utilizando el formulario que se presenta en el Anexo 1. En el caso de que el Banco de Sangre realice una campaña de donación extraordinaria, deberá realizar la solicitud con una antelación mínima de dos o tres semanas con el fin de que el Servicio de Nutrición realice los ajustes correspondientes en los pedidos.

10. El Servicio de Nutrición hace entrega de los alimentos al encargado de Banco de Sangre según la periodicidad que se ajuste a su capacidad instalada de cada centro.

11. El Servicio de Nutrición registra oportunamente las entregas de alimentos del Banco de Sangre en el apartado “censo de ambulatorios” en el Sistema Integrado de Nutrición (SINU).

12. El Banco de Sangre debe almacenar los paquetes de alimentos y bebidas en un espacio físico que garantice inocuidad, accesibilidad y seguridad.

	CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL GERENCIA MÉDICA DIRECCIÓN DE DESARROLLO DE SERVICIOS DE SALUD		Página 8 de 12
ÁREA DE REGULACIÓN Y SISTEMATIZACIÓN DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO COORDINACIÓN NACIONAL DE NUTRICIÓN	LINEAMIENTO: SUMINISTRO DE ALIMENTOS A BANCOS DE SANGRE DE LOS ESTABLECIMIENTOS DE LA CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL.	CÓDIGO: L.GM.DDSS.ARSDDT-CNN- 17072026	VIGENCIA: AGOSTO 2026- AGOSTO 2031

13. El Banco de Sangre es el responsable de la distribución de alimentos al donante posterior a que se le realice la extracción sanguínea de la unidad de sangre donada.

14. El Servicio de Nutrición mantiene una reserva de alimentos destinada a las personas donantes de sangre, con una disponibilidad mínima para dos semanas y destinada a atender situaciones de emergencia. Para la gestión de estos insumos se aplica el sistema PEPS (Primeras Entradas, Primeras Salidas), con el fin de asegurar una adecuada rotación de existencias y prevenir el vencimiento de los productos durante su almacenamiento.

15. El servicio de Nutrición proporciona al Banco de Sangre afiches o folletos con las recomendaciones relacionadas con la alimentación antes y después de la donación, con el fin de contribuir a conservar el buen estado de salud de las personas donantes y la reducción de los riesgos posteriores al proceso de donación. (Anexo 2).

16. El responsable del Banco de Sangre debe asegurar que cada donante reciba las recomendaciones nutricionales antes y después de la donación mediante la entrega de los afiches o folletos proporcionados por el Servicio de Nutrición.

Responsable del cumplimiento:

Nutricionista asignada del Servicio de Nutrición
 Bodeguero del Servicio de Nutrición
 MQC director del Laboratorio Clínico
 MQC director del Banco Nacional de Sangre
 MQC y personal técnico del Banco de Sangre

Responsable de verificar el cumplimiento:

Jefaturas de los Servicios de Nutrición
 MQC director del Laboratorio Clínico
 MQC director del Banco Nacional de Sangre
 Supervisores de Nutrición

Monitoreo y Evaluación del Lineamiento

Los registros de las solicitudes de alimentos entregados por los Servicios de Nutrición, se realizarán en el apartado respectivo en el Sistema Integrado de Nutrición (SINU).

Contacto para consultas:

Coordinación Nacional de Nutrición, Área de Regulación y Sistematización al Diagnóstico y Tratamiento, Dirección de Desarrollo de Servicios de Salud
 Correo electrónico: cornutddss@ccss.sa.cr

Referencias:

	CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL GERENCIA MÉDICA DIRECCIÓN DE DESARROLLO DE SERVICIOS DE SALUD		Página 9 de 12
ÁREA DE REGULACIÓN Y SISTEMATIZACIÓN DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO COORDINACIÓN NACIONAL DE NUTRICIÓN	LINEAMIENTO: SUMINISTRO DE ALIMENTOS A BANCOS DE SANGRE DE LOS ESTABLECIMIENTOS DE LA CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL.	CÓDIGO: L.GM.DDSS.ARSST-CNN- 17072026	VIGENCIA: AGOSTO 2026- AGOSTO 2031

1. American Red Cross. What to do before, during and after your donation [Internet]. 2025 [cited 2026 Jun 24]. Available from: <https://www.redcrossblood.org/>
2. Brown J. Nourishing your body: what to eat after donating blood [Internet]. EasyHealthyFoods; [date unknown] [cited 2026 Jun 24]. Available from: <https://easyhealthyfoods.com/what-food-to-eat-after-donating-blood/>
3. Hernández L. La cantidad de sangre extraída durante una donación [Internet]. Nutriterapia. 2023 Jul 1 [cited 2026 Jun 24]. Available from: <https://nutriterapia.es/cuanta-sangre-te-sacan-en-una-donacion>
4. Medical News Today. What to do after donating blood: recovery and what to avoid [Internet]. 2024 [cited 2026 Jun 24]. Available from: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/what-to-do-after-donating-blood>
5. Sample J. 6 foods to eat after donating blood (plus 3 to avoid) [Internet]. GoodRx. 2024 Nov 7 [cited 2026 Jun 24]. Available from: <https://www.goodrx.com/health-topic/hematology/what-to-eat-after-giving-blood>
6. Utter J, Brennan K, McCray S. The hospital menu as a tool for nutrition education for patients, healthcare workers, and the broader hospital community. Am J Lifestyle Med. 2026;20(2):316-319. doi:10.1177/15598276251360647.
7. Joint UK Blood Transfusion and Tissue Transplantation Services Professional Advisory Committee. Autologous blood donation (CN 10-2025) [Internet]. 2025 [cited 2026 Jun 24]. Available from: <https://www.transfusionsguidelines.org/>
8. Kenhub. Sangre: composición, células y funciones [Internet]. 2023 [cited 2026 Jun 24]. Available from: <https://www.kenhub.com/es/library/anatomia-es/sangre-histologia>
9. Hospital Universitario Austral. La sangre: una de las pocas cosas que no se fabrican [Internet]. 2016 [cited 2026 Jun 24]. Available from: <https://www.hospitalaustral.edu.ar/2016/> AABB. Standards for perioperative autologous blood collection and administration. 11th ed. Bethesda (MD):
10. El Universal. Médicos derriban 10 mitos sobre la donación de sangre [Internet]. 2024 [cited 2026 Jun 24]. Available from: <https://www.eluniversal.com.mx/tendencias/medicos-derriban-10-mitos-sobre-la-donacion-de-sangre/> Association for the Advancement of Blood and Biotherapies; 2025.
11. Instituto Mexicano del Seguro Social. La importancia de la donación de sangre altruista y de repetición [Internet]. 2024 [cited 2026 Jun 24]. Available from: <https://www.gob.mx/imss/articulos/>
12. Brunson DC, Belanger GA, Sussmann H, Fine AM, Pandey S, Pham TD. Factors associated with first-time and repeat blood donation: adverse reactions and effects on donor behavior. Transfusion. 2022;62(6):1269-1279. doi:10.1111/trf.16893.
13. France CR, France JL, Ysidron DW, et al. Blood donation motivators and barriers reported by young, first-time whole blood donors. Transfusion. 2022. doi:10.1111/trf.17162.
14. World Health Organization. Blood safety and availability [Internet]. Geneva: WHO; 2025 May 30 [cited 2026 Jun 24]. Available from: [https://www.who.int/Caja Costarricense de Seguro Social. Lineamiento para la selección de donantes de sangre y hemocomponentes. Versión 4. San José \(CR\): CCSS-CENDEISS; 2024.](https://www.who.int/Caja Costarricense de Seguro Social. Lineamiento para la selección de donantes de sangre y hemocomponentes. Versión 4. San José (CR): CCSS-CENDEISS; 2024.)

	CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL GERENCIA MÉDICA DIRECCIÓN DE DESARROLLO DE SERVICIOS DE SALUD		Página 10 de 12
ÁREA DE REGULACIÓN Y SISTEMATIZACIÓN DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO COORDINACIÓN NACIONAL DE NUTRICIÓN	LINEAMIENTO: SUMINISTRO DE ALIMENTOS A BANCOS DE SANGRE DE LOS ESTABLECIMIENTOS DE LA CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL.	CÓDIGO: L.GM.DDSS.ARSdT-CNN- 17072026	VIGENCIA: AGOSTO 2026- AGOSTO 2031

15. Organización Panamericana de la Salud. Acceso a sangre para transfusión en países de América Latina y el Caribe 2023 [Internet]. Washington (DC): OPS; 2023 [cited 2026 Jun 24]. Available from: <https://www.paho.org/>
16. AABB. Standards for perioperative autologous blood collection and administration. 11th ed. Bethesda (MD): Association for the Advancement of Blood and Biotherapies; 2025.
17. Spodymek A, Lachowicz J, Szymczyk-Nużka M. Autotransfusion—an alternative to allogeneic transfusions. J Transfus Med. 2024;17(3):103-111. doi:10.5603/jtm.103134.
18. Caja Costarricense de Seguro Social. Gerencia Médica. Dirección de Desarrollo de Servicios de Salud. Área de Regulación y Sistematización de Diagnóstico y Tratamiento. Coordinación Nacional de Laboratorio Clínico. Lineamiento para la selección de donantes de sangre y hemocomponentes. Versión 4. San José (CR): CCSS; 2021
19. Inspira Health Network. Best snacks after donating blood: replenish and recharge [Internet]. 2025 Jan 17 [cited 2026 Jun 24]. Available from: <https://www.inspirahealthnetwork.org/news/healthy-living/best-snacks-after-donating-blood-replenish-and-recharge>
20. Lewin A, Deschênes J, Rabusseau I, Thibeault C, Renaud C, Germain M. Pre-donation water and salty snacks to prevent vasovagal reactions among blood donors. Transfusion. 2022;62(11):2209-2217.
21. Caja Costarricense de Seguro Social. Lineamiento para la selección de donantes de sangre y hemocomponentes. Versión 4. San José (CR): CCSS-CENDEISS; 2024.
22. Kleinman S. Donor selection and screening procedures. In: Safety Current Challenges, Nance SJ (Ed), American Association of Blood Banks, Bethesda, MD 1992. p.169.
23. Husaini Blood Bank. Essential post-blood donation care tips every donor should know [Internet]. 2025 [cited 2026 Jun 24]. Available from: <https://husaini.org/essential-post-blood-donation-care-tips-every-donor-should-know/>
24. U.S. Department of Health and Human Services. Guidance for industry: incentives for blood donation [Internet]. [date unknown] [cited 2026 Jun 24]. Available from: <https://www.fda.gov/media/75039/download>

COORDINACIÓN NACIONAL NUTRICIÓN



Dra. Bárbara Sagastume Guzmán
Coordinadora

	CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL GERENCIA MÉDICA DIRECCIÓN DE DESARROLLO DE SERVICIOS DE SALUD		Página 11 de 12
ÁREA DE REGULACIÓN Y SISTEMATIZACIÓN DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO COORDINACIÓN NACIONAL DE NUTRICIÓN	LINEAMIENTO: SUMINISTRO DE ALIMENTOS A BANCOS DE SANGRE DE LOS ESTABLECIMIENTOS DE LA CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL.	CÓDIGO: L.GM.DDSS.ARSdT-CNN-17072026	VIGENCIA: AGOSTO 2026-AGOSTO 2031

ANEXO 1:

**SOLICITUD DE PEDIDO Y ENTREGA DE ALIMENTOS
BANCOS DE SANGRE**

		Dirección de Desarrollo de Servicios de Salud Área de Regulación y Sistematización de Diagnóstico y Tratamiento Coordinación Nacional de Nutrición							
		Solicitud de pedido y entrega de alimentos: Banco de Sangre							
Mes:	Número de donantes	Alimentos					Nombre persona que entrega	Nombre persona que recibe	Observaciones (indicar donaciones extraordinarias o campañas)
Fecha		Paquetes completos*	Galletas o palitos salado	Galletas dulces	Hidratante o agua	Jugos			
		Unidades	Unidades	Unidades	Botellas	Unidades			

*Paquetes completos se refiere a: paquetes cerrados que incluyen: Galleta, agua y jugo o Galletas (2) + bebida hidratante

	CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL GERENCIA MÉDICA DIRECCIÓN DE DESARROLLO DE SERVICIOS DE SALUD		Página 12 de 12
ÁREA DE REGULACIÓN Y SISTEMATIZACIÓN DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO COORDINACIÓN NACIONAL DE NUTRICIÓN	LINEAMIENTO: SUMINISTRO DE ALIMENTOS A BANCOS DE SANGRE DE LOS ESTABLECIMIENTOS DE LA CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL.	CÓDIGO: L.GM.DDSS.ARSdT-CNN-17072026	VIGENCIA: AGOSTO 2026-AGOSTO 2031

ANEXO 2

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES GENERALES PARA LOS DONADORES DE SANGRE

1. Antes de donar sangre

- 1.1 Evitar comidas abundantes cinco o seis horas antes de la donación.
- 1.2 No presentarse en ayunas.
- 1.3 Desayunar entre 1–2 h antes de la donación
- 1.4 Consumir dos vasos de agua antes de presentarse a donar, la hidratación es importante para evitar reacciones adversas como mareos.
- 1.5 Antes de la donación consumir una comida ligera que no incluya lácteos, ni grasas. En el caso del desayuno puede incluir una bebida caliente té (evitar té negro o té verde), agua dulce, gallo pinto, un huevo picado o en torta con poco aceite, una fruta o jugo de alguna fruta fresca y tortillas o pan. Si se trata del almuerzo puede incluir puré de papa o arroz, frijoles, picadillo de vegetales, ensalada verde, un tipo de carne a la plancha o al horno que tenga poca grasa.
- 1.6 Evitar alimentos o comidas grasosas: preparaciones fritas, natilla, mayonesa, queso crema, aguacate, carne de cerdo, pollo con piel, helados cremosos, embutidos de todo tipo (mortadela, salchichón, salchichas), tocineta, mantequilla, queso amarillo, crema dulce, alimentos ultraprocesados.
- 1.7 Las personas con tendencia a presentar niveles bajos de hierro, pueden prepararse los días previos a la donación e ingerir alimentos fuentes de hierro como carnes rojas, hígado, frijoles, garbanzos (no enlatados), lentejas y espinacas.
- 1.8 Se recomienda consumir alimentos fuente de vitamina C, B12 y ácido fólico como tales como frijoles, lentejas, garbanzos arvejas, naranja, plátano.

2. Después de donar sangre

- 2.1 Consumir más líquidos de los acostumbrados en las 24 o 48 horas que siguen a la donación; como mínimo consuma de 6 a 8 vasos de líquido al día con al menos 4 de agua pura. Las personas que realizan actividades que demandan una pérdida excesiva de líquidos, ya sea por trabajos pesados o deporte, requieren ingerir una cantidad mayor.
- 2.2 No consumir café, ni te, ni bebidas alcohólicas.
- 2.3 Consumir alimentos fuentes de hierro: carnes rojas sin grasa, pollo, pescado, vainicas, lentejas, cereales fortificados y verduras de hojas verdes.
- 2.4 En la siguiente comida principal, posterior a la donación, incluir alimentos fuente de vitamina K y C:
 - 2.4.1. Son alimentos fuente de vitamina K, los vegetales de color verde oscuro (hojas de mostaza, hojas de remolacha, hojas de rábano, perejil, kale, brócoli, col de Bruselas, cebollino, repollo, lechuga) y algunas frutas frescas como moras, uvas y arándanos. Alimentos de origen animal: Hígado, carne de res, yema de huevo y quesos.
 - 2.4.2 Las frutas frescas y vegetales en general son fuente de vitamina C, puede consumirlas como postres. Estos ayudan a mejorar la absorción del hierro.
- 2.5 Mantener una alimentación variada y natural que incluya todos los grupos de alimentos: productos de origen animal bajos en grasa (lácteos bajos en grasa, carnes bajas en grasa, pollo sin piel, pescado y huevo), vegetales, frutas frescas, harinas, leguminosas (frijoles, garbanzos, lentejas), verduras harinosas.
- 2.6 Evitar realizar ejercicio intenso antes y posterior a la donación por 24 horas, ya que se afecta la frecuencia cardiaca, la presión arterial, los niveles de hemoglobina y los niveles de líquidos en el cuerpo.