	CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL GERENCIA MÉDICA DIRECCIÓN DE DESARROLLO DE SERVICIOS DE SALUD		Página 1 de 2
ÁREA DE REGULACIÓN Y SISTEMATIZACIÓN DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO . COORDINACIÓN NACIONAL DE NUTRICIÓN	LINEAMIENTO TÉCNICO-OPERATIVO Y ADMINISTRATIVO PARA LOS FUNCIONARIOS DE NUTRICIÓN DE LOS TRES NIVELES DE ATENCIÓN DE LA CCSS DURANTE LA EMERGENCIA COVID-19	CÓDIGO: L.GM.DDSSARSDT-CNN 13042020	VIGENCIA:13102020

Fecha: 13/4/2020

Elaborado por: Dirección Desarrollo Servicios de Salud. Área Regulación y Sistematización de Diagnóstico y Tratamiento. Coordinación Nacional de Nutrición.

Avalado por: Dr. Mario Ruiz Cubillo, Gerente. Gerencia Médica.

Para: Jefaturas de los Servicios de Nutrición de los Hospitales, Personal de los Servicios de Nutrición y Nutricionistas de Áreas de Salud en los tres niveles de atención de la CCSS.

Título: Lineamiento técnico-operativo y administrativo, para los funcionarios de nutrición de los tres niveles de atención de la CCSS, durante la emergencia COVID-19.

Justificación:


La European Food Safety Authority (EFSA) indica que a la fecha no se dispone de evidencia publicada de que existan personas que hayan desarrollado la enfermedad COVID-19 al tocar alimentos. Sin embargo, el virus que causa COVID-19 puede sobrevivir en superficies y objetos por cierto tiempo. La evidencia disponible sugiere que puede durar hasta 3 días en superficies duras como metal o plástico y alrededor de 1 día en superficies suaves/blandas como el cartón.

Considerando que el COVID-19 es un “virus encapsulado”, lo que significa que está envuelto por una membrana lipídica, el jabón común es muy efectivo para romper estos aceites en las superficies y el agua es efectiva para eliminar al virus.

Para evitar al máximo, la posibilidad de contagio con el virus COVID-19 y las enfermedades transmitidas por alimentos, se deben extremar las medidas de higiene durante la producción y distribución de estos, a la población en general, pero con especial énfasis a la población vulnerable como son las personas hospitalizadas por cualquier patología.

Siendo una de las vías de transmisión del COVID-19 el contacto con la mucosa oral, el papel del profesional en nutrición dentro de la institución es relevante para prevenir su diseminación o contagio.

La evidencia emergente sugiere que las personas infectadas con SARS-CoV-2 podrían estar propagando el virus sin presentar los síntomas. Por lo anterior, los pacientes que asisten a las consultas externas de la CCSS, los pacientes hospitalizados por otra causa o los funcionarios de los Centros de Salud en todos los niveles de atención, pueden ser personas infectadas con el virus COVID-19 sin tener conocimiento.

	CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL GERENCIA MÉDICA DIRECCIÓN DE DESARROLLO DE SERVICIOS DE SALUD		Página 2 de 2
ÁREA DE REGULACIÓN Y SISTEMATIZACIÓN DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO . COORDINACIÓN NACIONAL DE NUTRICIÓN	LINEAMIENTO TÉCNICO-OPERATIVO Y ADMINISTRATIVO PARA LOS FUNCIONARIOS DE NUTRICIÓN DE LOS TRES NIVELES DE ATENCIÓN DE LA CCSS DURANTE LA EMERGENCIA COVID-19	CÓDIGO: L.GM.DDSSARSDT-CNN 13042020	VIGENCIA:13102020

Por lo tanto, los profesionales de nutrición, los auxiliares de nutrición, los asistentes de nutrición, los bodegueros y los que realizan labores de aseo en los Servicios de Nutrición podrían estar expuestos a contagios por el COVID-19 o ser ellos mismos quienes exponen a los usuarios a ser infectados.

Aunado a esto, los establecimientos de salud que cuentan con consulta externa nutricional, siendo la consulta grupal, una modalidad para el abordaje de enfermedades crónicas, debe ser abordada con responsabilidad social, activando todos los protocolos establecidos por el ente rector, para evitar contagios masivos, dado que los pacientes atendidos son aquellos considerados de mayor vulnerabilidad al contraer COVID-19.

Además, se hace necesario establecer el lineamiento en el actuar de los funcionarios de nutrición con el fin de contribuir a evitar que se genere un brote de enfermedades transmitidas por alimentos (ETAS) en el personal de salud, que en este momento se considera un recurso crítico en la atención de la pandemia, así como en la salud de los pacientes infectados, donde la adecuada alimentación es fundamental para su recuperación.

En este contexto, como funcionarios del sector salud, conscientes de la enorme responsabilidad ante esta situación epidemiológica y como garantes de la salud de la población, se emiten líneas de acción que permitan mitigar el aumento en el contagio del COVID-19 en el territorio nacional; así como contribuir a aplanar la curva epidémica para evitar el colapso del sistema asistencial


Objetivo:

Reducir el riesgo de contagio o propagación del coronavirus en las áreas de acción de los Servicios de Nutrición y nutricionistas en los tres niveles de atención, mediante el cumplimiento de los lineamientos establecidos.

Fundamentación del lineamiento:

Este lineamiento se basa en las directrices emitidas por Gerencia Médica y Gerencia General mediante los oficios:

Número de oficio	Asunto
GA-CAED-0118-2020	Declaratoria de Emergencia Institucional
GG-0585-2020	Medidas iniciales para mitigar la transmisión del virus COVID-19 en la CCSS

	CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL GERENCIA MÉDICA DIRECCIÓN DE DESARROLLO DE SERVICIOS DE SALUD		Página 3 de 2
	ÁREA DE REGULACIÓN Y SISTEMATIZACIÓN DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO . COORDINACIÓN NACIONAL DE NUTRICIÓN	LINEAMIENTO TÉCNICO-OPERATIVO Y ADMINISTRATIVO PARA LOS FUNCIONARIOS DE NUTRICIÓN DE LOS TRES NIVELES DE ATENCIÓN DE LA CCSS DURANTE LA EMERGENCIA COVID-19	CÓDIGO: L.GM.DDSSARSDT-CNN 13042020

GM-AG-3553-2020	Directriz aplicación excepcional punto 6.2. Manual de procedimientos para la Teleconsulta ante emergencia sanitaria
GM-AG-3630-2020	Disposición para atención consulta externa y cirugía electiva ante emergencia nacional
GM-MDD-3720-2020	“Lineamiento técnico-operativo y administrativo temporal en los servicios de consulta externa la situación epidemiológica COVID-19
GM-MDD-3938-2020	Complemento a oficio GM-MDD-3720-2020. “Lineamiento técnico-operativo y administrativo temporal en los servicios de consulta externa la situación epidemiológica COVID-19
GM-MDA-3947-2020	Traslado de recomendaciones sobre limpieza y desinfección de superficies en el contexto de la circulación del nuevo coronavirus responsable de COVID-19 en Costa Rica

Descripción del Lineamiento:


1. SERVICIOS DE NUTRICIÓN DE HOSPITALES

1.1 Personal del Servicio de Nutrición

En este apartado se incluye a los manipuladores de alimentos (auxiliares de nutrición, asistentes de nutrición y bodegueros), además del personal de limpieza y nutricionistas que estén o ingresen a las áreas de producción y distribución de alimentos.


La higiene de manos es la medida principal de prevención y control de la infección. La técnica de lavado de manos debe estar descrita junto a las estaciones de lavado de manos.

- Toda persona, se debe realizar higiene de manos, antes de ingresar al Servicio de Nutrición, antes de manipular alimentos cocidos o listos para comer, después de manipular alimentos crudos, después realizar tareas de limpieza, después de usar el baño, después de los descansos, después de comer, entre dos manipulaciones de materias primas o productos diferentes, cuando hay cambio


	CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL GERENCIA MÉDICA DIRECCIÓN DE DESARROLLO DE SERVICIOS DE SALUD		Página 4 de 2
ÁREA DE REGULACIÓN Y SISTEMATIZACIÓN DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO . COORDINACIÓN NACIONAL DE NUTRICIÓN	LINEAMIENTO TÉCNICO-OPERATIVO Y ADMINISTRATIVO PARA LOS FUNCIONARIOS DE NUTRICIÓN DE LOS TRES NIVELES DE ATENCIÓN DE LA CCSS DURANTE LA EMERGENCIA COVID-19	CÓDIGO: L.GM.DDSSARSDT-CNN 13042020	VIGENCIA:13102020

de funciones y después de haber tenido contacto con residuos sólidos o desperdicios, antes de ponerse los guantes y después de quitárselos.

- El funcionario de nutrición, no debe hablar cuando está preparando los alimentos y no debe tocarse los ojos, la nariz y ni la boca, ya que las manos facilitan la transmisión del COVID-19 y la contaminación de los alimentos. Si lo hace, debe lavarse las manos de forma inmediata.
- Los funcionarios de nutrición, deben llevar uñas cortas, sin esmalte y nunca postizas. No utilizar pestañas postizas ni maquillaje. No se permite el uso de anillos, aretes pequeños ni grandes, pulseras, piercing, relojes de muñeca u otros accesorios.
- Los funcionarios de los Servicios de Nutrición no deben utilizar gafete en áreas donde se manipulen alimentos o en el momento de la servida. El gafete se considera un artículo de alto riesgo de contaminación, durante el manejo de alimentos.
- El manipulador de alimentos, que tenga una lesión cutánea, deberá llevar una protección con vendaje impermeable. Si es en las manos también debe utilizar guantes.
- El personal de Nutrición debe vestir uniforme, limpio, que garantice el cambio diario, en acatamiento a lo que establece el manual de BPM.
- El funcionario nunca debe viajar con el uniforme, debe cambiárselo en la Institución antes de ingresar al Servicio de Nutrición y después de concluir su jornada laboral. Esta disposición incluye los zapatos, siendo éstos parte del uniforme.
- Los zapatos deben ser cerrados, impermeables y siempre deben utilizar medias que no sean de nylon, tal como está establecido.
- El personal del Servicio debe utilizar cobertor de cabello, cobertor nasobucal, guantes y cubre barbas totalmente desechables.
- El personal del servicio se debe colocar el protector nasobucal de manera que cubra la nariz y la boca y lavarse las manos después de retirárselo.
- El personal del Servicio de Nutrición debe utilizar protector nasobucal cuando esté en contacto directo con alimentos: durante la preparación de alimentos crudos y cocinados, empaque o ensamblaje de alimentos para consumo, servida de alimentos cuando se realiza directamente en las áreas de hospitalización, distribución en barra de autoservicio del comedor de empleados. El cambio del protector nasobucal debe realizarse cada vez que se termina la actividad y en concordancia con el lineamiento para el uso del Equipo de Protección de Personal ante COVID-19 V4.
- Si el cabello es largo, se lo debe recoger una cola o moño bajo y cubrirlo con el cobertor de cabello totalmente, incluyendo las orejas.


	CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL GERENCIA MÉDICA DIRECCIÓN DE DESARROLLO DE SERVICIOS DE SALUD		Página 5 de 2
ÁREA DE REGULACIÓN Y SISTEMATIZACIÓN DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO . COORDINACIÓN NACIONAL DE NUTRICIÓN	LINEAMIENTO TÉCNICO-OPERATIVO Y ADMINISTRATIVO PARA LOS FUNCIONARIOS DE NUTRICIÓN DE LOS TRES NIVELES DE ATENCIÓN DE LA CCSS DURANTE LA EMERGENCIA COVID-19	CÓDIGO: L.GM.DDSSARSDT-CNN 13042020	VIGENCIA:13102020

- Si utiliza lentes, éstos deberán estar fijados con una cinta, preferiblemente elástica que evite que los lentes se deslicen hacia abajo
- Nadie debe toser o estornudar sobre los alimentos o superficies de trabajo. Si necesita toser o estornudar se debe alejar lo más que pueda de éstos y utilizar el protocolo de estornudo y tos.
- El funcionario no debe salir del área de preparación o distribución de alimentos, sin previa autorización.
- No debe transitar innecesariamente por los pasillos de los servicios ambulatorios ni de hospitalización.
- Los manipuladores de alimentos, mientras están en su horario de trabajo, no deben salir a áreas públicas como aceras o comercios. Deben velar porque el uniforme se mantenga limpio y evitar todas aquellas acciones que puedan comprometer su inocuidad (recostarse o sentarse en muros, paredes, aceras, entre otros).
- No se permite, en ningún caso, ingerir ni tomar alimentos dentro del Área de Producción de alimentos.
- La catación de las comidas, debe realizarse con una cuchara desechable, la cual se debe botar a la basura cada vez que se realice una prueba.
- Todos los funcionarios de los Servicios de Nutrición deben desayunar, almorzar, tomar café de la tarde y cenar, solamente en el comedor general de empleados, para evitar principalmente la contaminación externa.
- El uso del teléfono celular, audífonos o cualquier otro dispositivo dentro de las áreas de producción y durante la distribución de alimentos, recolección de residuos en hospitalización y traslado de carros es absolutamente prohibido.
- El personal que contraiga alguna enfermedad gastrointestinal o respiratoria deberá informar a su superior inmediato, por algún medio idóneo antes del inicio de labores y dirigirse al centro médico de adscripción para su correspondiente atención y valoración médica.
- Ningún trabajador estando en su día libre, incapacitado o de vacaciones, debe presentarse a los vestidores ni a las oficinas administrativas. Las gestiones se deben realizar en horario de oficina, por teléfono, virtualmente o durante el turno de trabajo de cada funcionario. En caso imprescindible, el trámite debe realizarlo personalmente solo una persona.
- El ingreso, al área de producción de alimentos, de personas ajenas al servicio de nutrición o que, perteneciendo al servicio, no se encuentren en su horario de trabajo, requieren de previa autorización de la jefatura del Servicio de Nutrición y deben cumplir con las indicaciones descritas en el del Manual de Buenas Prácticas de Manufactura. Estas visitas deben ser solo las estrictamente necesarias, que de no realizarse significarían la paralización de algún proceso esencial.

	CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL GERENCIA MÉDICA DIRECCIÓN DE DESARROLLO DE SERVICIOS DE SALUD		Página 6 de 2
ÁREA DE REGULACIÓN Y SISTEMATIZACIÓN DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO . COORDINACIÓN NACIONAL DE NUTRICIÓN	LINEAMIENTO TÉCNICO-OPERATIVO Y ADMINISTRATIVO PARA LOS FUNCIONARIOS DE NUTRICIÓN DE LOS TRES NIVELES DE ATENCIÓN DE LA CCSS DURANTE LA EMERGENCIA COVID-19	CÓDIGO: L.GM.DDSSARSDT-CNN 13042020	VIGENCIA:13102020

1.2 LIMPIEZA y DESINFECCIÓN

- En el Servicio de Nutrición, se debe mantener un correcto estado de limpieza de instalaciones, equipo y utensilios según los Procedimientos Operativos Estandarizados. La limpieza y desinfección de perillas y puertas de acceso, es de especial importancia.
- El horario de ingreso para limpieza del Servicio de Nutrición debe estar establecido en coordinación con Servicios Generales, en el caso de que sean ellos, quienes están a cargo de estas funciones. El ingreso a las áreas de producción y distribución de alimentos, del personal de Servicios Generales responsables de este procedimiento solo debe realizarse en apego al horario y normas establecidas.
- Se recuerda que los auxiliares y asistentes de nutrición y bodegueros tienen responsabilidad de limpiar y desinfectar las superficies de trabajo que utilizan para la preparación y distribución de los alimentos. Las puertas de las cámaras, hornos, cuartos fríos y manijas de sartenes y cualquier superficie que haya podido ser tocada con las manos, son de especial atención durante la limpieza y desinfección.
- Cada vez que se cambia de preparación o de actividad, se deben limpiar y desinfectar los equipos y utensilios.
- El procedimiento de limpieza y desinfección se deben hacer de acuerdo con los POES de limpieza y desinfección de superficies en contacto directo y no directo con alimentos. Para estas actividades se emplearán los detergentes y desinfectantes habituales autorizados. No debe quedar humedad en la superficie una vez que se termine el procedimiento.
- Para el secado de las superficies es preferible utilizar material desechable (servilletas, toallas u otros). En el caso de que no sea así, se debe asegurar que utilizan un paño para cada actividad y que se desinfectan con un procedimiento previamente descrito, registrado y controlado.
- Cada Servicio de Nutrición debe establecer con la bodega de alimentos y en la despensa de día, los cuidados para la desinfección de los empaques de plástico, latas o vidrio que se pasen a producción. Estos empaques deben ser desinfectados antes de ingresar al área de producción y luego desechados o dispuestos para su reciclaje o descarte según se establece en el POE de manejo de Residuos Sólidos de los Servicios de Nutrición.
- Debido a que el virus puede permanecer en superficies de cartón por hasta 24 horas, se recomienda desechar los empaques de cartón de los alimentos antes de ingresar a las áreas de almacenamiento.

	CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL GERENCIA MÉDICA DIRECCIÓN DE DESARROLLO DE SERVICIOS DE SALUD		Página 7 de 2
ÁREA DE REGULACIÓN Y SISTEMATIZACIÓN DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO . COORDINACIÓN NACIONAL DE NUTRICIÓN	LINEAMIENTO TÉCNICO-OPERATIVO Y ADMINISTRATIVO PARA LOS FUNCIONARIOS DE NUTRICIÓN DE LOS TRES NIVELES DE ATENCIÓN DE LA CCSS DURANTE LA EMERGENCIA COVID-19	CÓDIGO: L.GM.DDSSARSDT-CNN 13042020	VIGENCIA:13102020

- Todas las mesas de trabajo y carros transportadores de alimentos, en los que se dispongan alimentos empacados, deben ser inmediatamente lavadas y desinfectadas según POES.

1.3 DISTRIBUCIÓN DE ALIMENTOS:


1.3.1. Distribución a pacientes

- Para esta función se recomienda en lo posible, elegir a funcionarios que no presenten patologías asociadas a los factores de riesgo y organizarlos en equipos rotativos. La jefatura y los supervisores deben estar atentos a la identificación de sintomatología por agotamiento (síndrome de Burnout), el cual se caracteriza por ansiedad, irritabilidad, miedos y temores racionales o irracionales, dificultad de atención y concentración. En este caso debe solicitar intervención con el Servicio de Psicología.
- El traslado y distribución de la alimentación de los pacientes con COVID-19, depende de la organización y recursos. Se recomienda que el personal de nutrición coordine con el Servicio de Enfermería el lugar donde se dejará la alimentación de los pacientes con COVID-19.
- Se debe disponer de un espacio o lugar específico para que el auxiliar de nutrición que distribuye los alimentos deje las dietas debidamente identificadas. Los funcionarios del Servicio de Nutrición en NINGÚN momento ingresarán a las áreas donde se encuentran estos pacientes a fin de evitar la contaminación de los carros distribuidores y otros insumos de traslado.
- Se debe utilizar vajilla descartable que será descartada por el personal de Servicios Generales, según lo establecido en el POE-GM-DDSS-ARSDT-CNN-I-MR-131119.
- El auxiliar de nutrición no debe manipular materiales contaminantes.

1.3.2 Comedor de funcionarios

El personal de salud, que trabaje en el área de atención directa a pacientes de COVID-19, deben tener un recinto acondicionado para consumir los alimentos o un horario especial en el comedor general de empleados. El alimento será entregado en vajilla descartable.

- Todo funcionario del hospital, que ingresa al comedor, debe de realizar un correcto lavado de manos.
- El comedor de personal debe ser ocupado a un 50% de su capacidad.

	CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL GERENCIA MÉDICA DIRECCIÓN DE DESARROLLO DE SERVICIOS DE SALUD		Página 8 de 2
ÁREA DE REGULACIÓN Y SISTEMATIZACIÓN DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO . COORDINACIÓN NACIONAL DE NUTRICIÓN	LINEAMIENTO TÉCNICO-OPERATIVO Y ADMINISTRATIVO PARA LOS FUNCIONARIOS DE NUTRICIÓN DE LOS TRES NIVELES DE ATENCIÓN DE LA CCSS DURANTE LA EMERGENCIA COVID-19	CÓDIGO: L.GM.DDSSARSDT-CNN 13042020	VIGENCIA:13102020


- Las mesas deben estar a una distancia entre sí de 1,8 metros y cada una con dos sillas colocadas una al frente de la otra. Se recomienda ubicar rótulos donde se indique la importancia del distanciamiento.
- La entrada al comedor debe ser por turnos cada 20 minutos y cada vez que sale un grupo, el personal de Servicios Generales debe desinfectar rápidamente, las mesas y las sillas.
- La Jefatura del Servicio de Nutrición deberá ampliar temporalmente el horario del comedor, según lo considere.
- Todas las estaciones de lavado de manos deben estar provistas con jabón líquido, toalla descartable, basurero con tala y pedal y la guía por escrito de la técnica de lavado de manos.
- Para el cumplimiento de estas disposiciones, la jefatura del Servicio de Nutrición debe realizar las coordinaciones necesarias con la Administración del Hospital.

2. ACTIVIDADES EDUCATIVAS

- En apego a las disposiciones institucionales, se suspenden las reuniones presenciales y capacitaciones que impliquen desplazamiento y contacto con personal de otros centros de trabajo y ajenas a la Institución.
- Si las condiciones del establecimiento de salud lo permiten, el profesional en nutrición a cargo de la actividad educativa debe proponer como alternativa de atención, la Guía para la Educación Nutricional Virtual.
- El profesional de nutrición se debe mantener actualizado en el tema de la enfermedad COVID-19 en relación con alimentación y nutrición y emitir mensajes basados en fuentes confiables de información; aplicando los procedimientos recomendados y estipulados en los lineamientos otorgados por el Ministerio de Salud y revisando el sitio web institucional <https://intranet.ccss.sa.cr/Organizacion/GM/CORONAVIRUS/Forms/AllItems.aspx> para mantenerse al día con los lineamientos a seguir en relación con el COVID-19

3. ATENCIÓN DE LA CONSULTA EXTERNA DE NUTRICIÓN

- La suspensión y reprogramación de la consulta externa de primera vez y subsecuente queda a criterio de la Dirección Médica de cada Centro de Salud, tomando en cuenta la Directriz Aplicación excepcional punto 6.2 Manual de Procedimientos para la Tele consulta ante emergencia sanitaria.
- De realizarse la atención nutricional presencial, debe respetarse la distancia recomendada en lo posible. Posterior a la atención, el profesional debe limpiar y desinfectar el escritorio, equipo antropométrico y modelos de alimentos y se debe lavar las manos correctamente.


	CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL GERENCIA MÉDICA DIRECCIÓN DE DESARROLLO DE SERVICIOS DE SALUD		Página 9 de 2
ÁREA DE REGULACIÓN Y SISTEMATIZACIÓN DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO . COORDINACIÓN NACIONAL DE NUTRICIÓN	LINEAMIENTO TÉCNICO-OPERATIVO Y ADMINISTRATIVO PARA LOS FUNCIONARIOS DE NUTRICIÓN DE LOS TRES NIVELES DE ATENCIÓN DE LA CCSS DURANTE LA EMERGENCIA COVID-19	CÓDIGO: L.GM.DDSSARSDT-CNN 13042020	VIGENCIA:13102020

- Para la consulta grupal, el nutricionista puede apoyarse en plataformas institucionales o vía telefónica que le permitan dar continuidad a la atención nutricional.
- Para la recopilación de datos que completen la evolución del paciente, se deberá acudir a entrevista vía telefónica y complementar la información con los datos disponibles en el expediente electrónico.
- Toda intervención nutricional con el paciente debe quedar registrado en el expediente.

4. ATENCIÓN NUTRICIONAL DE PACIENTES CON SOSPECHA O DIAGNOSTICADOS COVID-19 DURANTE LA HOSPITALIZACIÓN.

4.1 Pacientes con alguna sintomatología que se encuentran hospitalizados:


- Todo paciente debe recibir una atención nutricional oportuna durante su estancia hospitalaria, de acuerdo a su estado de salud, con el fin de prevenir un mayor deterioro en su condición clínica-nutricional, alcanzar una alimentación completa, equilibrada, suficiente, adecuada, variada e inocua; adecuada a los requerimientos de energía y nutrientes según el estado nutricional y la condición clínica.
- La valoración nutricional se debe realizar dentro de las 24 horas después de recibida la interconsulta. Debido al suministro limitado del EPP, el nutricionista debe evitar ingresar al cubículo donde se encuentran los pacientes hospitalizados con COVID-19. El nutricionista se puede apoyar en otros medios para recopilar datos para completar la valoración nutricional, como comunicarse con la familia del paciente ya sea de forma telefónica o mediante las plataformas institucionales, así como coordinar con médicos y enfermeras a cargo del paciente para obtener signos físicos sobre los pacientes atendidos. Emitir el diagnóstico nutricional y adecuar la dieta.
- El nutricionista en coordinación con el personal de enfermería debe realizar el control de ingesta al paciente y adecua la dieta según corresponda, tomando en cuenta, que muchos de estos pacientes refieren pérdida del olfato, el cual repercute en bajo consumo de alimentos.
- El nutricionista debe calcular los requerimientos de energía según 25-30 kcal/kg/día. La cantidad de proteína debe ser de 1.3 a 1.5 g / kg / día y considerar el suministro de proteína de alto valor biológico. Dependiendo de la condición clínica del paciente el aporte proteico puede variar; en adultos mayores polimórbidos se recomienda entre 1 y 1.5 g/ kg/día. La meta es mantener la masa muscular del paciente.
- El profesional en nutrición siempre deberá dejar constancia en el expediente digital de sus intervenciones al paciente.

	CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL GERENCIA MÉDICA DIRECCIÓN DE DESARROLLO DE SERVICIOS DE SALUD		Página 10 de 2
ÁREA DE REGULACIÓN Y SISTEMATIZACIÓN DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO . COORDINACIÓN NACIONAL DE NUTRICIÓN	LINEAMIENTO TÉCNICO-OPERATIVO Y ADMINISTRATIVO PARA LOS FUNCIONARIOS DE NUTRICIÓN DE LOS TRES NIVELES DE ATENCIÓN DE LA CCSS DURANTE LA EMERGENCIA COVID-19	CÓDIGO: L.GM.DDSSARSDT-CNN 13042020	VIGENCIA:13102020

- El profesional en nutrición en coordinación con enfermería y los médicos tratantes, debe dar seguimiento al paciente durante su estancia hospitalaria y adecuar la dieta según la condición clínica.
- El nutricionista debe mantener y vigilar la hidratación de los pacientes, con un aporte de 30-40 ml/kg, tomando en cuenta la condición clínica, entre ellos estados febriles y tos y utilizando el agua como principal fuente de hidratación; como alternativa para suplirla, se puede hacer uso de caldos de vegetales y caldos de carnes adicionales, té u otras infusiones, gelatina sin azúcar y jugos ralos. El café y el té sin edulcorantes añadidos también son opciones. Para la población pediátrica la cantidad de líquido dependerá de la edad. No se recomienda ofrecer café a este grupo poblacional. Especial atención requieren los adultos mayores ya que son un grupo de riesgo en cuanto a la hidratación, porque se encuentra disminuida la sensación de sed.
- El nutricionista no debe considerar como fuentes de hidratación, líquidos como licuados de frutas o la leche. El consumo de bebidas con edulcorantes se recomienda de forma ocasional.
- En caso de que el paciente presente síntomas claros de dificultad deglutoria (dolor, sensación de cuerpo extraño, carraspeo, tos, doble tragado, disnea, desaturación de oxígeno al momento de ingerir líquidos o sólidos) es importante utilizar dietas que faciliten la deglución según el Manual de Nomenclatura Dietética vigente.

4.2 Mujeres embarazadas y en periodo de lactancia con COVID-19.

- Los datos disponibles para este grupo de pacientes son limitados, no hay evidencia de que las mujeres embarazadas que presenten signos o síntomas, tengan mayor riesgo de enfermedad grave, ni tampoco existe evidencia sobre la transmisión de madre a hijo cuando la infección se manifiesta en el tercer trimestre. (WHO, 2020).
- Las acciones relacionadas con lactancia materna deben basarse en el documento emitido por el Ministerio de Salud: “Lineamientos generales sobre lactancia materna y COVID-19”.
- La lactancia materna debe continuar.
- El Servicio de Nutrición debe establecer un protocolo local para la recolección, traslado, dosificación, almacenamiento y distribución de la leche materna, con el fin de suministrarla al niño cuya la madre se encuentra infectada con COVID-19 y que no se encuentren en alojamiento conjunto.
- El profesional en nutrición debe estar atento a brindar la educación y orientación que se requiera a la madre y a la familia para continuar con el amamantamiento.
- En cuanto a la posibilidad de brindar alimentación al neonato en alojamiento conjunto con la madre, solamente, se entregarán las tomas de fórmula respectivas en envases desechables, siempre y cuando exista indicación médica para

	CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL GERENCIA MÉDICA DIRECCIÓN DE DESARROLLO DE SERVICIOS DE SALUD		Página 11 de 2
ÁREA DE REGULACIÓN Y SISTEMATIZACIÓN DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO . COORDINACIÓN NACIONAL DE NUTRICIÓN	LINEAMIENTO TÉCNICO-OPERATIVO Y ADMINISTRATIVO PARA LOS FUNCIONARIOS DE NUTRICIÓN DE LOS TRES NIVELES DE ATENCIÓN DE LA CCSS DURANTE LA EMERGENCIA COVID-19	CÓDIGO: L.GM.DDSSARSDT-CNN 13042020	VIGENCIA:13102020


suplementar, de lo contrario, la madre debe dar el pecho o realizar la extracción y posteriormente brindarla al neonato.

4.3 Pacientes críticos

- El soporte nutricional debe ser parte del tratamiento integral de estos pacientes; por tanto, su intervención nutricional se realiza a través de la Comisión Local de Soporte Nutricional y se aplica el Protocolo de Atención de Pacientes Hospitalizados Portadores de COVID-19 que requieren Soporte Nutricional. PAC.GM.DDSS-CN.250320.
- Todas las fórmulas enterales deben ser preparadas en el Área de Fórmulas Enterales y cumpliendo con la normativa vigente en la Institución (Lineamientos para el funcionamiento de la Sala de Fórmulas Enterales y Manejo de Leche Humana L.GM.DDSS.ARSDT.N.150317 Versión 01 y Manual de Instrucciones de Trabajo Preparación de fórmulas y manejo de leche materna en los Servicios de Nutrición. Escenario Hospitalario M. IT.GM.DDSS.ARSDT.N.150416 Versión 01)
- Cuando la alimentación enteral se suministra por goteo continuo, se recomienda, envasar la fórmula directamente en la bolsa de nutrición enteral y luego colocarla en una bolsa plástica para trasladarla al servicio que corresponda. Se debe utilizar una bolsa de alimentación enteral por cada cambio de turno. En el caso de que no se realice de esta forma, se podrán utilizar envases de un solo uso, herméticamente sellados.
- Cuando la alimentación enteral se suministra vía oral o por bolos se recomienda utilizar envases de un solo uso herméticamente cerrados.
- El traslado y distribución de las fórmulas enterales, depende de la organización y recursos de cada servicio. Se recomienda que el traslado se realice en un carro de transporte de alimentos cerrado.
- La limpieza y desinfección de todo el equipo y utensilios que se usan para los pacientes con COVID-19, son los establecidos en POES de limpieza y desinfección de superficies en contacto directo y contacto no directo con alimentos.

5. ATENCIÓN NUTRICIONAL DE PACIENTES CON COVID-19 DURANTE LA ESTANCIA EN CASA.


- El nutricionista recibe interconsultas emitidas del área de salud o del programa del CENDEISS, para brindar apoyo nutricional a las personas con COVID-19 no hospitalizadas, que lo requieran.

	CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL GERENCIA MÉDICA DIRECCIÓN DE DESARROLLO DE SERVICIOS DE SALUD		Página 12 de 2
ÁREA DE REGULACIÓN Y SISTEMATIZACIÓN DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO . COORDINACIÓN NACIONAL DE NUTRICIÓN	LINEAMIENTO TÉCNICO-OPERATIVO Y ADMINISTRATIVO PARA LOS FUNCIONARIOS DE NUTRICIÓN DE LOS TRES NIVELES DE ATENCIÓN DE LA CCSS DURANTE LA EMERGENCIA COVID-19	CÓDIGO: L.GM.DDSSARSDT-CNN 13042020	VIGENCIA:13102020

- El nutricionista debe entrevistar al paciente, para detectar síntomas que puedan afectar el estado nutricional como fiebre, diarrea, dolor de garganta, dificultad para deglutir (dolor, sensación de cuerpo extraño, carraspeo, tos, dificultad al momento de ingerir líquidos o sólidos) (Anexo #1)
- El nutricionista debe brindar apoyo nutricional, según el estado del paciente, con el fin de mitigar los síntomas. (Anexo #2)
- El nutricionista debe brindar seguimiento a la persona afectada con COVID-19, ubicada en casa, mediante llamada telefónica, al menos dos veces las primeras dos semanas y adecuar las recomendaciones según se requiera.
- El nutricionista debe registrar en expediente esta intervención nutricional y llevar un registro de los pacientes atendidos.

6. PLAN DE CONTINGENCIA

- Plan de Contingencia con definición de actuaciones referentes a:
 - a. Sustitución de personal enfermo o por haber estado en contacto con pacientes con COVID-19. El Servicio de Nutrición debe contar con un registro de elegible con disponibilidad inmediata.
 - b. Composición del menú de emergencia a distribuir desde el propio centro, según lo establecido en el Lineamiento disposiciones generales para situaciones de contingencia y emergencias en los servicios de nutrición de la CCSS. El Servicio de Nutrición, por medio de la jefatura del Servicio o alguien a quien designe, deberá realizar la coordinación con el área de Psicología del centro hospitalario, para la implementación de un programa de apoyo psicológico al personal, por la situación de emergencia por COVID-19 y seguimiento de casos, si se considera necesario. Las acciones deben quedar debidamente registradas.
- En el caso de que el personal del Servicio de Nutrición de un Centro Hospitalario se vea en la obligatoriedad de mantenerse en cuarentena o por una u otra razón deba contratar una parte de la alimentación, se tomará como base el documento para la contratación de alimentación con empresas precalificadas “Especificaciones técnicas de seguridad alimentaria en situación de emergencia sanitaria, para diferentes escenarios”.
- Se les recuerda que como funcionarios públicos estamos llamados según requerimientos de las autoridades superiores a colaborar en actividades afines a la atención de la emergencia, por consiguiente, deben acatar las disposiciones que se soliciten.

	CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL GERENCIA MÉDICA DIRECCIÓN DE DESARROLLO DE SERVICIOS DE SALUD		Página 13 de 2
ÁREA DE REGULACIÓN Y SISTEMATIZACIÓN DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO . COORDINACIÓN NACIONAL DE NUTRICIÓN	LINEAMIENTO TÉCNICO-OPERATIVO Y ADMINISTRATIVO PARA LOS FUNCIONARIOS DE NUTRICIÓN DE LOS TRES NIVELES DE ATENCIÓN DE LA CCSS DURANTE LA EMERGENCIA COVID-19	CÓDIGO: L.GM.DDSSARSDT-CNN 13042020	VIGENCIA:13102020

Responsable del cumplimiento:


La aplicación de estas medidas técnico-operativas y administrativas, para los profesionales de nutrición, técnicos en nutrición, asistentes y auxiliares y bodegueros de nutrición, son de acatamiento obligatorio en los tres niveles de atención, en todo el territorio nacional, como parte de las acciones preventivas y de mitigación dictadas por el Ministerio de Salud y CCSS para la atención de la emergencia nacional por COVID-19.

Responsable de verificar el cumplimiento:

Coordinación Nacional de Nutrición. Área Regulación y Sistematización de Diagnóstico y Tratamiento.

Contacto para consultas:

Coordinación Nacional de Nutrición al correo cornutddss@ccss.sa.cr

	CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL GERENCIA MÉDICA DIRECCIÓN DE DESARROLLO DE SERVICIOS DE SALUD	Página 14 de 2
ÁREA DE REGULACIÓN Y SISTEMATIZACIÓN DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO . COORDINACIÓN NACIONAL DE NUTRICIÓN	LINEAMIENTO TÉCNICO-OPERATIVO Y ADMINISTRATIVO PARA LOS FUNCIONARIOS DE NUTRICIÓN DE LOS TRES NIVELES DE ATENCIÓN DE LA CCSS DURANTE LA EMERGENCIA COVID-19	CÓDIGO: L.GM.DDSSARSDT-CNN 13042020 VIGENCIA:13102020

Referencias:

Academia Española de Nutrición y Dietética, Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas y Nutricionistas (2020). Recomendaciones de alimentación y nutrición para la población española ante la crisis sanitaria del COVID-19. Versión 1.0 <https://academianutricionydietetica.org/NOTICIAS/alimentacioncoronavirus.pdf>

Bermúdez, C. Pereira, P. Trejos, D. Pérez, A et al. (2020). Recomendaciones nutricionales de la Asociación Colombiana de Nutrición Clínica para pacientes hospitalizados con infección SARS-CoV-2. Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo. 3(1):xx

ASPEN-Society of Critical Care Medicine (2020). Nutrition Therapy in the Patient with COVID-19 Disease Requiring ICU Care.

Caja Costarricense de Seguro Social (2017). Manual de procedimientos para la teleconsulta .San José, Costa Rica.
https://issuu.com/angelaavalos/docs/manual_procedimientos_telesalud


Comisión Interinstitucional de Argentina (2020). Recomendaciones Interinstitucionales para prevenir COVID-19. Comisión de Infecciones asociadas al Cuidado de la Salud y Seguridad del Paciente. Comisión de Pediatría. Comité de Infectología Crítica. Asociación de Enfermeros en Control de Infecciones. Instituto de Epidemiología. Argentina.
<https://www.sati.org.ar/images/2020-03-22-PREVENION COVID SADI SATI INE ADECI.pdf>

European Food Safety Authority (EFSA). (2020). Coronavirus: no hay pruebas de que los alimentos sean una fuente o una vía de transmisión del virus. Publicado el 9 de marzo del 2020. <http://www.efsa.europa.eu/es/news/coronavirus-no-evidence-food-source-or-transmission-route>

Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (2020). Recomendaciones para la alimentación saludable de poblaciones vulnerables al COVID-19.
<http://incap.int/index.php/es/noticias-destacadas/209-recomienda-alim-covid19-1>

Harvard School of Public Health (2020). Seguridad de los alimentos, nutrición y bienestar durante COVID-19.
<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/2020/03/27/seguridad-de-los-alimentos-nutricion-y-bienestar-durante-covid-19/>

Harvard School of Public Health (sf). Bebidas saludables. La fuente de nutrición. Bebidas saludables. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-drinks/>

	CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL GERENCIA MÉDICA DIRECCIÓN DE DESARROLLO DE SERVICIOS DE SALUD		Página 15 de 2
ÁREA DE REGULACIÓN Y SISTEMATIZACIÓN DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO . COORDINACIÓN NACIONAL DE NUTRICIÓN	LINEAMIENTO TÉCNICO-OPERATIVO Y ADMINISTRATIVO PARA LOS FUNCIONARIOS DE NUTRICIÓN DE LOS TRES NIVELES DE ATENCIÓN DE LA CCSS DURANTE LA EMERGENCIA COVID-19	CÓDIGO: L.GM.DDSSARSDT-CNN 13042020	VIGENCIA:13102020

Ministerio de Salud de Costa Rica. (2020). Lineamientos Nacionales para la Vigilancia de la enfermedad COVID-19. Versión 08

<https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/centro-de-prensa/noticias/741-noticias-2020/1532-lineamientos-nacionales-para-la-vigilancia-de-la-infeccion-por-coronavirus-2019-ncov>

Ministerio de Salud de Costa Rica (2020). Lineamientos generales sobre lactancia materna y COVID-19. Versión 1. San José, Costa Rica.


https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/lactancia_materna_v1_19032020.pdf

Ministerio de Sanidad España (2020). Prevención y control de la infección en el manejo de pacientes con COVID-19. España.

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Documento_Control_Infeccion.pdf

World Health Organization (2020). Clinical management of severe acute respiratory infection (SARI) when COVID-19 disease is suspected: Interim guidance V1.2.

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331446/WHO-2019-nCoV-clinical-2020.4-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

	CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL GERENCIA MÉDICA DIRECCIÓN DE DESARROLLO DE SERVICIOS DE SALUD		Página 16 de 2
	ÁREA DE REGULACIÓN Y SISTEMATIZACIÓN DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO . COORDINACIÓN NACIONAL DE NUTRICIÓN	LINEAMIENTO TÉCNICO-OPERATIVO Y ADMINISTRATIVO PARA LOS FUNCIONARIOS DE NUTRICIÓN DE LOS TRES NIVELES DE ATENCIÓN DE LA CCSS DURANTE LA EMERGENCIA COVID-19	CÓDIGO: L.GM.DDSSARSDT-CNN 13042020

Anexo #1

Día	Mes	Año

Entrevista Nutricional : Personas con COVID-19 que se encuentran en el hogar.


Objetivo: Brindar a la persona recomendaciones nutricionales según los síntomas que está presentando por el COVID-19, patologías de fondo, condición fisiológica e ingesta de alimentos.

1. Datos Generales:

Nombre del paciente:		Expediente	
Lugar donde vive		Masculino	Femenino

2. Edad

Grupo de edad	Marque con X	Observaciones	
0-4		Indique la edad cuando el niño es menor ≤ de 2 años	
		Recibe leche materna	Si No
5-9			
10-14			
15-19			
20-24			
25-29			
30-34			
35-39			
40-44			
45-49			
50-54			
55-59			
60-64			
65-69			
70-74			
75-79			
80 y más			

	CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL GERENCIA MÉDICA DIRECCIÓN DE DESARROLLO DE SERVICIOS DE SALUD	Página 17 de 2
ÁREA DE REGULACIÓN Y SISTEMATIZACIÓN DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO . COORDINACIÓN NACIONAL DE NUTRICIÓN	LINEAMIENTO TÉCNICO-OPERATIVO Y ADMINISTRATIVO PARA LOS FUNCIONARIOS DE NUTRICIÓN DE LOS TRES NIVELES DE ATENCIÓN DE LA CCSS DURANTE LA EMERGENCIA COVID-19	CÓDIGO: L.GM.DDSSARSDT-CNN 13042020 VIGENCIA:13102020

3. Condición fisiológica:

Madre en periodo de embarazo	Si	No	
Madre en periodo de lactancia	Si	No	

4. Patologías de fondo

Patologías	Sí	No
Hipertensión		
Diabetes		
Asma		
Enfermedades cardiovasculares		
Cáncer		
Enfermedades TGI		
Otra		
Ninguna		

5. Síntomas relacionados con el COVID-19

Síntomas	Sí	No
Fiebre		
Náuseas		
Diarrea		
Dolor de garganta		
Dificultad para tragar alimentos		
Tos frecuente que dificulta comer		
Pérdida del olfato		
Pérdida de apetito		
Pérdida de peso		
Menor ingesta de alimentos		
Ninguno		

6. Consumo de alimentos

Tiempo de comida	Preparaciones o alimentos que consume
Desayuno	
Media mañana	
Almuerzo	
Media tarde	
Cena	
Colación de la noche	

7. Recomendaciones suministradas:

Recomendaciones	Marque con X	Observaciones
Alimentación normal		
Hidratación		
Dietas específicas según patologías presentes		
Dieta blanda		
Dieta suave		
Dieta licuada		
Establecer comidas pequeñas y frecuentes		
Otra: especifique		

8. Seguimiento


Fecha de seguimiento	Escriba sus observaciones basados en las recomendaciones que brindó al paciente		
Motivo de suspensión	Alta	Sí	
		No	Especifique el motivo cuando marque "No"



CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL
GERENCIA MÉDICA
DIRECCIÓN DE DESARROLLO DE SERVICIOS DE SALUD

<i>ÁREA DE REGULACIÓN Y SISTEMATIZACIÓN DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO . COORDINACIÓN NACIONAL DE NUTRICIÓN</i>	<i>LINEAMIENTO TÉCNICO-OPERATIVO Y ADMINISTRATIVO PARA LOS FUNCIONARIOS DE NUTRICIÓN DE LOS TRES NIVELES DE ATENCIÓN DE LA CCSS DURANTE LA EMERGENCIA COVID-19</i>	<i>CÓDIGO: L.GM.DDSSARSDT-CNN 13042020</i>	<i>VIGENCIA:13102020</i>
---	--	--	--------------------------

del seguimiento			
-----------------	--	--	--

	CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL GERENCIA MÉDICA DIRECCIÓN DE DESARROLLO DE SERVICIOS DE SALUD	Página 20 de 2
ÁREA DE REGULACIÓN Y SISTEMATIZACIÓN DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO . COORDINACIÓN NACIONAL DE NUTRICIÓN	LINEAMIENTO TÉCNICO-OPERATIVO Y ADMINISTRATIVO PARA LOS FUNCIONARIOS DE NUTRICIÓN DE LOS TRES NIVELES DE ATENCIÓN DE LA CCSS DURANTE LA EMERGENCIA COVID-19	CÓDIGO: L.GM.DDSSARSDT-CNN 13042020
		VIGENCIA:13102020

Anexo #2



Infección respiratoria causada por el virus SARS-CoV2 que pertenece a la familia de los coronavirus, llamados así por una especie de picos en la superficie similar a una corona. Estos virus pueden causar síntomas respiratorios leves hasta neumonía, fiebre, dificultad para respirar e infección en pulmones (Conexión Nutrición, 2020).

DEFINICIÓN COVID-19



ÁREA DE REGULACIÓN Y
SISTEMATIZACIÓN DE DIAGNÓSTICO Y
TRATAMIENTO . COORDINACIÓN
NACIONAL DE NUTRICIÓN

LINEAMIENTO TÉCNICO-OPERATIVO Y ADMINISTRATIVO PARA LOS
FUNCIONARIOS DE NUTRICIÓN DE LOS TRES NIVELES DE ATENCIÓN DE
LA CCSS DURANTE LA EMERGENCIA COVID-19

CÓDIGO: L.GM.DDSSARSDT-CNN
13042020

VIGENCIA:13102020

SÍNTOMAS DEL COVID-19



Fuente: OMS/OPS 2020

Fatiga	
Síntomas	Dolor muscular y de articulaciones
	Dolor de cabeza
	Dolor abdominal
	Diarrea
	Reducción en el olfato y sentido del gusto

OTROS SÍNTOMAS DEL COVID-19



ÁREA DE REGULACIÓN Y
SISTEMATIZACIÓN DE DIAGNÓSTICO Y
TRATAMIENTO . COORDINACIÓN
NACIONAL DE NUTRICIÓN

LINEAMIENTO TÉCNICO-OPERATIVO Y ADMINISTRATIVO PARA LOS
FUNCIONARIOS DE NUTRICIÓN DE LOS TRES NIVELES DE ATENCIÓN DE
LA CCSS DURANTE LA EMERGENCIA COVID-19

CÓDIGO: L.GM.DDSSARSDT-CNN
13042020

VIGENCIA:13102020

ALIMENTOS QUE DEBE CONSUMIR

ALIMENTACIÓN

- Variada
- Equilibrada
- Inocua





ÁREA DE REGULACIÓN Y
SISTEMATIZACIÓN DE DIAGNÓSTICO Y
TRATAMIENTO . COORDINACIÓN
NACIONAL DE NUTRICIÓN

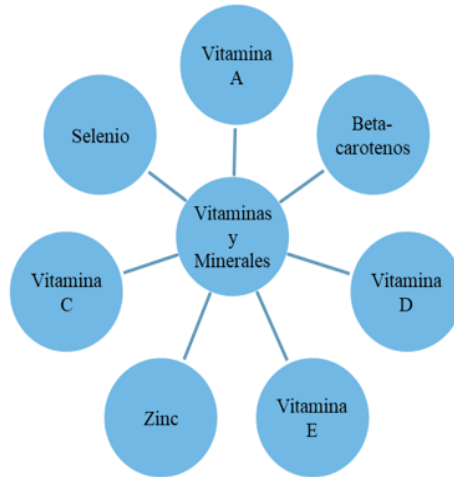
LINEAMIENTO TÉCNICO-OPERATIVO Y ADMINISTRATIVO PARA LOS
FUNCIONARIOS DE NUTRICIÓN DE LOS TRES NIVELES DE ATENCIÓN DE
LA CCSS DURANTE LA EMERGENCIA COVID-19

CÓDIGO: L.GM.DDSSARSDT-CNN
13042020

VIGENCIA:13102020

FRUTAS Y VEGETALES

- **Consuma:**
Vegetales en ensalada, guisos y picadillos en el almuerzo y cena
Frutas tres veces al día
- Da al organismo vitaminas minerales que contribuyen a mejorar el sistema inmune



HARINAS Y VERDURAS HARINOSAS

Son parte de nuestra alimentación diaria

Incluye arroz, pastas, papa, camote, yuca, plátano maduro, pan, tortillas

Preferir los productos integrales



ÁREA DE REGULACIÓN Y
SISTEMATIZACIÓN DE DIAGNÓSTICO Y
TRATAMIENTO . COORDINACIÓN
NACIONAL DE NUTRICIÓN

LINEAMIENTO TÉCNICO-OPERATIVO Y ADMINISTRATIVO PARA LOS
FUNCIONARIOS DE NUTRICIÓN DE LOS TRES NIVELES DE ATENCIÓN DE
LA CCSS DURANTE LA EMERGENCIA COVID-19

CÓDIGO: L.GM.DDSSARSDT-CNN
13042020

VIGENCIA:13102020

LEGUMINOSAS



CONSUMIR MEDIA TAZA O 3
CUCHARADAS SOPERAS UNA
VEZ AL DÍA COMO MÍNIMO

Frijoles
Garbanzos
Lentejas
Arvejas

PRODUCTOS ANIMALES

Carnes de todo tipo prefiera
pollo sin piel y pescado

Huevo

Leche semidescremada o
descremada

Yogurt descremado y sin
azúcar

Queso blanco



ÁREA DE REGULACIÓN Y
SISTEMATIZACIÓN DE DIAGNÓSTICO Y
TRATAMIENTO . COORDINACIÓN
NACIONAL DE NUTRICIÓN

LINEAMIENTO TÉCNICO-OPERATIVO Y ADMINISTRATIVO PARA LOS
FUNCIONARIOS DE NUTRICIÓN DE LOS TRES NIVELES DE ATENCIÓN DE
LA CCSS DURANTE LA EMERGENCIA COVID-19

CÓDIGO: L.GM.DDSSARSDT-CNN
13042020

VIGENCIA:13102020

GRASAS

El consumo de grasas debe ser bajo.

No se recomienda consumir alimentos fritos

Prefiera cocinar con aceite

MANTENER UNA BUENA HIDRATACIÓN

Puede consumir agua a demanda según la sensación de sed o aunque no sienta sed.

Para hidratarse además del agua puede hacer uso de otros líquidos como caldos de carne de res o pollo desgrasados, caldos de vegetales, infusiones, té gelatinas sin azúcar.

La dieta rica en frutas y hortalizas también contribuye al aporte de líquido.

No consuma bebidas azucaradas o con edulcorantes

La leche y los jugos de frutas no se consideran como fuente de hidratación, pero deben ser parte de la alimentación.

Cuando no le apetece consumir líquidos, estos se pueden consumir en pequeños sorbos durante el día.



ÁREA DE REGULACIÓN Y
SISTEMATIZACIÓN DE DIAGNÓSTICO Y
TRATAMIENTO. COORDINACIÓN
NACIONAL DE NUTRICIÓN

LINEAMIENTO TÉCNICO-OPERATIVO Y ADMINISTRATIVO PARA LOS
FUNCIONARIOS DE NUTRICIÓN DE LOS TRES NIVELES DE ATENCIÓN DE
LA CCSS DURANTE LA EMERGENCIA COVID-19

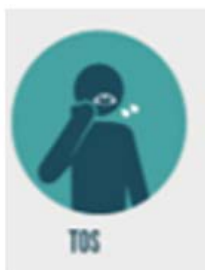
CÓDIGO: L.GM.DDSSARSDT-CNN
13042020

VIGENCIA:13102020

- Bebidas carbonatadas
- Bocaditos dulces o salados
- Helados
- Dulces y postres
- Mayonesa, natilla, queso crema
- Galletas rellenas

EVITE EL CONSUMO

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES AL PRESENTAR SÍNTOMAS





ÁREA DE REGULACIÓN Y
SISTEMATIZACIÓN DE DIAGNÓSTICO Y
TRATAMIENTO. COORDINACIÓN
NACIONAL DE NUTRICIÓN

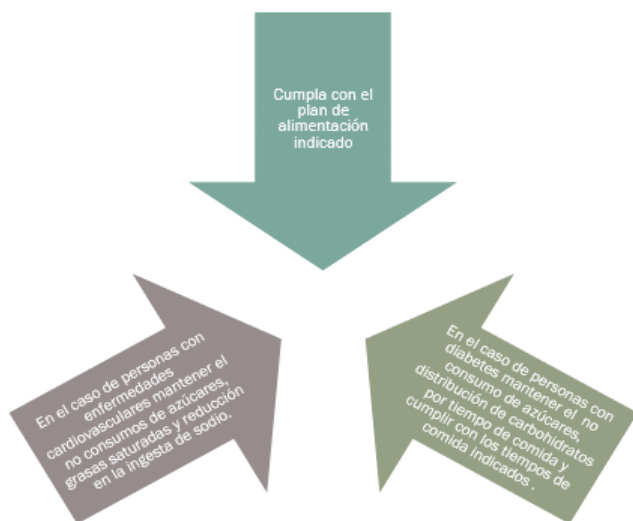
LINEAMIENTO TÉCNICO-OPERATIVO Y ADMINISTRATIVO PARA LOS
FUNCIONARIOS DE NUTRICIÓN DE LOS TRES NIVELES DE ATENCIÓN DE
LA CCSS DURANTE LA EMERGENCIA COVID-19

CÓDIGO: L.GM.DDSSARSDT-CNN
13042020

VIGENCIA:13102020

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES AL PRESENTAR SÍNTOMAS

Síntomas	Recomendaciones
Tos	Las comidas deben ser en cantidades pequeñas pero frecuentes. A veces es necesario realizar 8 tiempos de comida.
Dolor de garganta	Consuma alimentos suaves tipo puré o licuados.
Fiebre	Consuma suficiente agua y líquidos para mantener la hidratación
Diarrea	Consumir una dieta blanda
Reducción del olfato y sentido del gusto	Las comidas deben ser en cantidades pequeñas pero frecuentes. A veces es necesario realizar 8 tiempos de comida.
Inapetencia	
Pérdida de peso	



**QUÉ HACER SI
TIENE ALGUNA
ENFERMEDAD
DE FONDO**



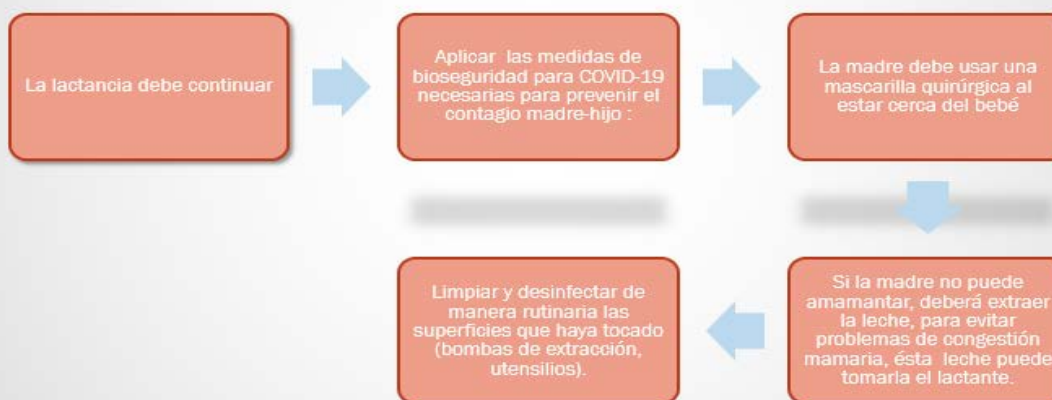
ÁREA DE REGULACIÓN Y
SISTEMATIZACIÓN DE DIAGNÓSTICO Y
TRATAMIENTO. COORDINACIÓN
NACIONAL DE NUTRICIÓN

LINEAMIENTO TÉCNICO-OPERATIVO Y ADMINISTRATIVO PARA LOS
FUNCIONARIOS DE NUTRICIÓN DE LOS TRES NIVELES DE ATENCIÓN DE
LA CCSS DURANTE LA EMERGENCIA COVID-19

CÓDIGO: L.GM.DDSSARSDT-CNN
13042020

VIGENCIA:13102020

MUJERES EN PERIODO DE LACTANCIA



RECOMENDACIONES PARA EXTRAER LA LECHE MATERNA

- Antes de comenzar con la extracción, hay que tomar en cuenta los siguientes puntos:
- Mantener las uñas cortas, sin esmalte y sin accesorios como anillos y reloj.
- Lavar muy bien las manos con jabón y abundante agua, secar las manos con toalla desechable.
- Efectuar masaje para estimular el reflejo de eyección de la leche y facilitar su salida.
- Contar con los envases adecuados, bomba de extracción.
- Buscar un lugar tranquilo y agradable.

Es importante que los recipientes sean lavados correctamente con agua y jabón hervir por 10 minutos para esterilizar. Después de la extracción cada recipiente con la fecha y hora de extracción.



ÁREA DE REGULACIÓN Y
SISTEMATIZACIÓN DE DIAGNÓSTICO Y
TRATAMIENTO . COORDINACIÓN
NACIONAL DE NUTRICIÓN

LINEAMIENTO TÉCNICO-OPERATIVO Y ADMINISTRATIVO PARA LOS
FUNCIONARIOS DE NUTRICIÓN DE LOS TRES NIVELES DE ATENCIÓN DE
LA CCSS DURANTE LA EMERGENCIA COVID-19

CÓDIGO: L.GM.DDSSARSDT-CNN
13042020

VIGENCIA:13102020

PREGUNTAS FRECUENTES



Existe algún nutriente que pueda contribuir a combatir la infección por el virus?

Al momento no se ha probado la eficacia del uso de ningún nutriente.


PREGUNTAS FRECUENTES

Puede ayudar el consume de hierbas a prevenir el virus en sujetos con sintomatología leve ?

No existen pruebas para recomendar el consumo de ninguna hierba para prevenir o tratar el COVID-19.



designed by freepik

	CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL GERENCIA MÉDICA DIRECCIÓN DE DESARROLLO DE SERVICIOS DE SALUD		Página 30 de 2
ÁREA DE REGULACIÓN Y SISTEMATIZACIÓN DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO . COORDINACIÓN NACIONAL DE NUTRICIÓN	LINEAMIENTO TÉCNICO-OPERATIVO Y ADMINISTRATIVO PARA LOS FUNCIONARIOS DE NUTRICIÓN DE LOS TRES NIVELES DE ATENCIÓN DE LA CCSS DURANTE LA EMERGENCIA COVID-19	CÓDIGO: L.GM.DDSSARSDT-CNN 13042020	VIGENCIA:13102020

REFERENCIAS

- Academia Española de Nutrición y Dietética y del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas – Nutricionistas. (2020). Recomendaciones de alimentación y nutrición para la población española ante la crisis sanitaria del COVID-19. <https://academianutricionydietetica.org/NOTICIAS/alimentacioncoronavirus.pdf>
- Conexión Nutrición. Atención y Recomendaciones de Alimentación y Nutrición. COVID-19. (2020) Suplemento especial. Edición 2. México.
- Ministerio de Salud. (2011). Guías Alimentarias para Costa Rica. San José, Costa Rica. https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/guiasalimentarias/guia_alimentarias_2011_completo.pdf



CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL
GERENCIA MÉDICA
DIRECCIÓN DE DESARROLLO DE SERVICIOS DE SALUD

Página 31 de 2

ÁREA DE REGULACIÓN Y
SISTEMATIZACIÓN DE DIAGNÓSTICO Y
TRATAMIENTO . COORDINACIÓN
NACIONAL DE NUTRICIÓN

LINEAMIENTO TÉCNICO-OPERATIVO Y ADMINISTRATIVO PARA LOS
FUNCIONARIOS DE NUTRICIÓN DE LOS TRES NIVELES DE ATENCIÓN DE
LA CCSS DURANTE LA EMERGENCIA COVID-19

CÓDIGO: L.GM.DDSSARSDT-CNN
13042020

VIGENCIA:13102020



CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL
GERENCIA MÉDICA
DIRECCIÓN DE DESARROLLO DE SERVICIOS DE SALUD

Página 32 de 2

ÁREA DE REGULACIÓN Y
SISTEMATIZACIÓN DE DIAGNÓSTICO Y
TRATAMIENTO . COORDINACIÓN
NACIONAL DE NUTRICIÓN

LINEAMIENTO TÉCNICO-OPERATIVO Y ADMINISTRATIVO PARA LOS
FUNCIONARIOS DE NUTRICIÓN DE LOS TRES NIVELES DE ATENCIÓN DE
LA CCSS DURANTE LA EMERGENCIA COVID-19

CÓDIGO: L.GM.DDSSARSDT-CNN
13042020

VIGENCIA:13102020



CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL
GERENCIA MÉDICA
DIRECCIÓN DE DESARROLLO DE SERVICIOS DE SALUD

Página 33 de 2

ÁREA DE REGULACIÓN Y
SISTEMATIZACIÓN DE DIAGNÓSTICO Y
TRATAMIENTO . COORDINACIÓN
NACIONAL DE NUTRICIÓN

LINEAMIENTO TÉCNICO-OPERATIVO Y ADMINISTRATIVO PARA LOS
FUNCIONARIOS DE NUTRICIÓN DE LOS TRES NIVELES DE ATENCIÓN DE
LA CCSS DURANTE LA EMERGENCIA COVID-19

CÓDIGO: L.GM.DDSSARSDT-CNN
13042020

VIGENCIA:13102020