



COLEGIO DE
NUTRICIONISTAS
DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES

Colegio de Nutricionistas de la Provincia de Buenos Aires

Presidente: **Paula das Neves**

Vicepresidente: **María Laura Klappenbach**

Secretaria: **María Laura Chiormi**

Prosecretaria: **Rocío Laura Sosa**

Tesorera: **Leticia Barcellini Ordoñez**

Protesorera: **Miriam Inés Cabral**

Vocal Titular 1: **Ximena Barcia**

Vocal Titular 2: **Andrea Baistrocchi**

Vocal Titular 3: **Nadia Attie**

Vocal suplente 1: **Andrea Delledonne**

Vocal suplente 2: **María Laura Sansalone**

Vocal suplente 3: **Vilma Estela Tapia**

Equipo técnico de elaboración

Daniela Moyano

Paula Estela das Neves

María Laura Chiormi

Diseño: **Juan Pablo Olivieri**

Este documento fue elaborado en conocimiento de que se prepara el año Internacional de las Frutas y verduras, conforme lo dispusiera la Organización de Naciones Unidas (ONU), y a partir de una iniciativa de la Federación Nacional de Operadores de Mercados Frutihortícolas de la República Argentina (FENAOMFRA) y del secretario de la federación, Abog. Carlos Otrino, representante de la organización internacional Alianza Global de Promoción al Consumo de Frutas y Hortalizas "5 al Día" (AIAM5 – www.5aldia.org) AIAM5, con la finalidad de brindar recomendaciones de una alimentación saludable en contexto de Covid-19 en la Argentina.

Colegio de Nutricionistas de la Provincia de Buenos Aires. La importancia de garantizar la Seguridad Alimentaria y Nutricional en la población en el contexto de la pandemia de COVID-19 en Argentina [Internet]. Buenos Aires: Col. de Nutricionistas de la Pcia. de Bs. As; 2020.



Contenidos

Fundamentación	3
¿Cuáles fueron los objetivos de este trabajo?	4
¿Cuál fue la metodología usada para realizar la búsqueda de recomendaciones relacionadas a aspectos de la SAN en el marco de la pandemia de COVID-19 en Argentina?	4
¿Cuáles fueron los documentos de recomendaciones relacionadas a aspectos de la SAN en el marco de la pandemia de COVID-19 generados en Argentina?	4
¿Cuáles fueron las principales conclusiones a partir de los hallazgos de este trabajo?	7
¿Cuáles son las principales recomendaciones a partir de los hallazgos de este trabajo?	8
Disponibilidad y acceso a los alimentos saludables	9
Consumo saludable de alimentos	10
Inocuidad de los alimentos y pautas de higiene destinadas a los/as consumidores/as	11
Citas bibliográficas	13





Fundamentación

Reforzar los sistemas alimentarios es fundamental para luchar contra la malnutrición y garantizar la seguridad alimentaria y nutricional (SAN) de las poblaciones, en especial de los grupos más vulnerables, en el marco de la pandemia por coronavirus (COVID-19).

El escenario de la crisis sanitaria mundial causado por la pandemia podría repercutir en un incremento de situaciones de inseguridad alimentaria de la región¹. Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), el principal riesgo en el corto plazo será el de no poder garantizar el acceso a los alimentos de la población que está cumpliendo con las medidas de seguridad sanitaria para evitar la propagación del virus, y que en muchos casos ha perdido su principal fuente de ingresos¹. Complementariamente, resulta esencial mantener vivo el sistema alimentario con el objetivo de asegurar el suministro de alimentos que estén disponibles para los y las consumidores/as¹.

Es decir, que las negativas repercusiones de la COVID-19, en especial en el acceso a los alimentos, se verá afectado negativamente por la reducción de ingresos y la pérdida de empleo, así como por la falta de la disponibilidad de alimentos específicos en los mercados locales.

Se hace ahora necesaria una acción colectiva y decisiva para garantizar que esta pandemia no ponga en riesgo la SAN y para mejorar la resiliencia ante futuras crisis.

Este documento, tiene por finalidad brindar recomendaciones y contribuir a las dimensiones de la SAN en el contexto de pandemia y en consonancia con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) propuestos por Naciones Unidas.



¿Cuáles fueron los objetivos de este trabajo?

- Explorar sobre la situación actual de las recomendaciones relacionadas a las dimensiones de SAN, como disponibilidad, acceso, consumo e inocuidad de alimentos destinada a la población general en el marco de la pandemia de COVID-19, elaboradas y publicadas en Argentina.
- Brindar recomendaciones unificadas teniendo en cuenta las dimensiones de SAN destinadas a la población general en el marco de la pandemia de COVID-19, a partir de la revisión de antecedentes publicados en Argentina.

¿Cuál fue la metodología usada para realizar la búsqueda de recomendaciones relacionadas a aspectos de la SAN en el marco de la pandemia de COVID-19 en Argentina?

Un grupo de profesionales de la nutrición de Argentina se reunieron por teleconferencia para establecer las bases metodológicas de la búsqueda y debatir y llegar a consensos sobre los documentos a incluir en el presente documento.

En la búsqueda, se utilizaron palabras claves en motores de búsqueda. Se incluyeron: artículos científicos, reportes oficiales de gobierno, artículos en páginas web oficiales que fueron publicadas hasta mayo del 2020 en Argentina y que dentro de su formulación enunciaron por lo menos alguna recomendación sobre alimentación saludable o bien algún aspecto vinculado a la SAN, como disponibilidad y acceso, también consumo de alimentos y/o higiene e inocuidad de alimentos en el marco de COVID-19 destinadas específicamente a la población general.

No se incluyeron: publicaciones que abordaron recomendaciones que se enfocaron en grupos específicos (vegetarianos, embarazadas, trabajadores de sectores de alimentos, personas con alguna patología, niños, niñas y adolescentes, personas mayores, etc.); publicaciones que no hayan sido generados en Argentina y que no estuvieron vinculados al contexto de pandemia.

¿Cuáles fueron los documentos de recomendaciones relacionadas a aspectos de la SAN en el marco de la pandemia de COVID-19 generados en Argentina?

Durante el mes de mayo del 2020 se llevó a cabo una revisión de los documentos publicados en Argentina, donde se encontró un total de 10 publicaciones sobre recomendaciones de alimentación saludable destinadas a la población general o bien documentos que dentro de sus recomendaciones enunciaron algún aspecto relacionados a la SAN en el contexto de pandemia.



Como se muestra en la Tabla 1, del total de documentos analizados, 4 fueron elaborados Ministerio de Salud de la Nación^{2,3,4,5}, si bien no fueron orientados a pautas de alimentación, si enunciaron recomendaciones sobre la dimensión de manipulación de alimentos e higiene, en especial sobre el correcto lavado de manos durante la manipulación. También la ANMAT⁶ realizó una publicación en su página web, donde cita a documentos de organismos internacionales y pone foco en la información oficial acerca de la vinculación entre el coronavirus y la inocuidad alimentaria y resaltar las medidas adicionales que pueden tomarse con el fin de proporcionar buenas prácticas de prevención y mantener la integridad de la cadena de producción de alimentos.

Por otro lado, el Consejo Argentino sobre Seguridad de Alimentos y Nutrición⁷ brindó recomendaciones sobre manipulación y preparación de alimentos destinadas a los consumidores.

En el marco de la dimensión de consumo, se encontró un resumen de una investigación⁸ llevada a cabo en una muestra de 2518 personas que relevó datos sobre aspectos alimentarios de la población argentina en tiempos de pandemia, donde se registraron modificaciones de los hábitos durante este periodo caracterizados por incremento de la preparación de comidas caseras, aumento en la cantidad de alimentos desaconsejados como harinas, golosinas, gaseosas y alcohol y una reducción el consumo de frutas y verduras.

En cuanto a la dimensión de disponibilidad un informe de la Rural⁹, puso foco en la dependencia que tiene el país al transporte, en especial de granos (cerca del 85% de los traslados se hace por esta vía) donde se ha reportado inconvenientes puntuales en el paso entre jurisdicciones provinciales o en algunas localidades donde se impidió el tránsito.

El IPCVA¹⁰ realizó un informe relacionado a la dimensión de acceso enfocado en la compra y consumo de carnes en el contexto de la pandemia. Para aprovisionamiento de carnes, como cerdo y pescado, se compraron en mucha menor cantidad con respecto a otros productos como fideos, arroz y harinas. La compra se ha vuelto más esporádica, por la propia dinámica del aislamiento. Las mujeres parecen quedarse más en casa y aparecen los hombres en el rol de “compradores designados”. El precio es lo que más importa en el momento de concretar la compra de carne. Le siguen en orden de importancia la calidad y la confianza en el punto de venta, más abajo se encuentra la cercanía del punto de venta y la practicidad para cocinar. No parece alterarse en cuarentena el patrón tradicional de compra de carne, donde las carnicerías siguen siendo el canal de más peso. Se advierte una incipiente participación de la venta on-line de carne.

Mientras que la Fundación CEDEF¹¹, realizó un relevamiento donde se evidenciaron diferentes inconvenientes relacionados al acceso de alimentos, entre estos inconvenientes para encontrar ciertos productos en góndola (ya sea por faltante de marcas o variedades de presentación) y/o haber experimentado algún grado aumentos de precios.



Tabla 1. Documentos elaborados y publicados sobre dimensiones de la SAN en el marco de la pandemia de COVID-19 en Argentina

Nombre del documento	Institución	Cita	Fecha de publicación	Tipo de documento	Dimensión de la SAN	Recomendaciones específicas
Recomendaciones para prevenir la transmisión del coronavirus en ámbitos con circulación de personas	Ministerio de Salud de la Nación	Ministerio de Salud de la Nación. Recomendaciones para prevenir la transmisión del coronavirus en ámbitos con circulación de personas. Disponible en https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/atencion-publico	Sin fecha	Publicación en página web	Inocuidad de los alimentos y pautas de higiene	Lavado de manos antes y después de comer, manipular alimentos y/o amamantar
Recomendaciones para la prevención de infecciones respiratorias en empresas y organismos con atención al público	Ministerio de Salud de la Nación	Ministerio de Salud de la Nación. Recomendaciones para la prevención de infecciones respiratorias en empresas y organismos con atención al público. Disponible en https://back.argentina.gob.ar/sites/default/files/recomendaciones-prevencion-infec-respiratorias.pdf	4 de febrero, 2020	Documento técnico	Inocuidad de los alimentos y pautas de higiene	Lavado de manos antes y después de comer, manipular alimentos y/o amamantar
Preguntas frecuentes sobre SARS-COV2 y enfermedad por coronavirus (COVID-19)	Ministerio de Salud de la Nación	Ministerio de Salud de la Nación. Preguntas frecuentes sobre SARS-COV2 y enfermedad por coronavirus (COVID-19). Disponible en https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/preguntasfrecuentes	16 de abril, 2020	Publicación en página web	Inocuidad de los alimentos y pautas de higiene	Lavado de manos antes de preparar y comer alimentos
Covid-19 recomendaciones para la manipulación higiénica de alimentos	Ministerio de Salud de la Nación	Ministerio de Salud de la Nación. Covid-19 recomendaciones para la manipulación higiénica de alimentos. Recomendaciones. Disponible en http://www.msal.gob.ar/images/stories/ryc/graficos/0000001472cnt-covid19-recomendaciones-manipulacion-higienica-alimentos.pdf	2 de abril, 2020	Documento técnico	Inocuidad de los alimentos y pautas de higiene	Manipulación de alimentos
COVID-19: Inocuidad alimentaria	ANMAT	ANMAT. COVID-19: Inocuidad alimentaria. Disponible en https://www.argentina.gob.ar/noticias/covid-19-inocuidad-alimentaria	20 de abril, 2020	Publicación en página web	Inocuidad de los alimentos y pautas de higiene	Inocuidad de alimentos
Cuarentena por COVID-19 y su impacto en los hábitos alimentarios	CONICET	Andreatta MM, Defagó D, Sudriá ME. Cuarentena por COVID-19 y su impacto en los hábitos alimentarios. Disponible en https://www.conicet.gov.ar/cuarentena-por-covid-19-y-su-impacto-en-los-habitos-alimentarios/	28 de abril, 2020	Publicación en página web	Consumo de alimentos	Hábitos alimentarios



Argentos en cuarentena ¿Qué está pasando con la compra y el consumo de carnes?	Departamento de Promoción Interna del IPCVA	Departamento de Promoción Interna del IPCVA. Argentos en cuarentena ¿Qué está pasando con la compra y el consumo de carnes? Disponible en http://www.ipcva.com.ar/vertext.php?id=2132	27 de abril, 2020	Reporte de resultados	Acceso a alimentos	Compra de carnes
Hábitos de alimentación y Pandemia en Argentina	Fundación CEDEF	Fundación CEDEF. Hábitos de alimentación y Pandemia en Argentina. Disponible en https://cedef.org.ar/2020/04/14/habitos-de-alimentacion-y-pandemia-en-argentina/	Abril, 2020	Publicación en página web	Acceso a alimentos	Disponibilidad y acceso a alimentos
La Agroindustria Argentina en el contexto de la pandemia del coronavirus	Rural	La Agroindustria Argentina en el contexto de la pandemia del coronavirus. Disponible en https://ruralnet.com.ar/la-agroindustria-argentina-en-el-contexto-de-la-pandemia-del-coronavirus/	7 de abril, 2020	Publicación en página web	Disponibilidad de alimentos	Transporte de granos
Coronavirus: COVID-19 y alimentos	Consejo Argentino sobre Seguridad de Alimentos y Nutrición	Consejo Argentino sobre Seguridad de Alimentos y Nutrición. Coronavirus: COVID-19 y alimentos. Disponible en https://infoalimentos.org.ar/temas/salud-y-alimentos/428-coronavirus-covid-19-y-alimentos	22 de abril, 2020	Publicación en página web	Inocuidad de los alimentos y pautas de higiene	Inocuidad de los alimentos

¿Cuáles fueron las principales conclusiones a partir de los hallazgos de este trabajo?

Los escasos antecedentes encontrados y publicados sobre recomendaciones y postulaciones en torno a las diferentes dimensiones de la SAN en contexto de la pandemia en Argentina, llevan a plantear la necesidad de desarrollar nuevas publicaciones que visibilicen la importancia de alimentación saludable en el marco de la pandemia y que sirva de alerta sobre la importancia de mejorar las prácticas alimentarias y que garantice la prevención de COVID-19 en Argentina. Fueron escasas las publicaciones que planten las dimensiones de disponibilidad y acceso a los alimentos y más aún desde la perspectiva de los/as consumidores y sus vínculos con aspectos sociales y económicos relacionados a la pandemia. Tampoco se observó literatura de como el aislamiento social, preventivo y obligatorio estaría relacionándose con el cambio en el consumo.



¿Cuáles son las principales recomendaciones a partir de los hallazgos de este trabajo?

A partir de la revisión realizada sobre la literatura producida en Argentina, se brindan las siguientes recomendaciones de acuerdo a las dimensiones de la SAN en el marco de la pandemia de COVID-19:

1. Disponibilidad y acceso a alimentos saludables;
2. Consumo de alimentos saludables;
3. Inocuidad de los alimentos y pautas de higiene destinadas a los y las consumidores/as de alimentos



Disponibilidad y acceso a los alimentos saludables



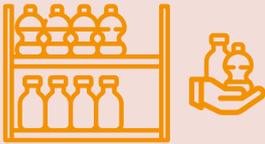

Buscar opciones de compras de frutas y vegetales saludables (por ejemplo, bolsones agroecológicos) y en lo posible más directos con los productores que pueden resultar más económicos y rendidores.



Comprar en comercios cercanos al domicilio y dentro del barrio.



Estar más informados sobre el funcionamiento de las cadenas agroalimentarias (origen de los alimentos, su transporte, su producción, su elaboración, aspectos de posibles desabastecimientos, entre otros).



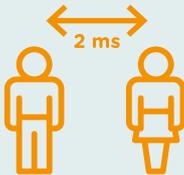
Comprar los alimentos justos y necesarios permitiendo que estén disponibles para otros que necesiten abastecerse, pero también ayudar a evitar el desperdicio de alimentos y mejorar la economía familiar.



En lo posible implementar la propia huerta en casa. Podría ser un buen momento de encuentro en familia y de aprendizaje de hábitos saludables, también podrá ayudar a aumentar la disponibilidad de alimentos saludables y económicos dentro del hogar.



Planificar las compras para saber qué comprar y para estar el menor tiempo posible en el punto de venta.



Preferentemente ir solos a hacer las compras y en horarios de menor afluencia de personas, manteniendo la distancia de las otras personas (2 metros).



Es mejor usar carrito propio y/o bolsa ecológica en lugar del carro del supermercado, para evitar tocar ciertas superficies. Esto no es siempre posible, por eso es importante lavarnos las manos al regresar a casa luego de hacer las compras.



En el momento de preparar los alimentos, tener en cuenta la cantidad de comensales para evitar generar y tirar desperdicios de comida, de bolsas y envoltorios.

Contribuyendo con siguientes los **Objetivos de Desarrollo Sostenible de Naciones Unidas:**





Consumo saludable de alimentos



Preparar comidas caseras y evitar recurrir a delivery (envío a domicilio)



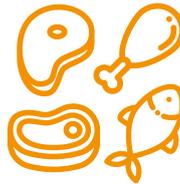
Preferir alimentos frescos basados en al menos cinco porciones de frutas y verduras al día en lo posible provenientes de productores locales eligiendo las de estación



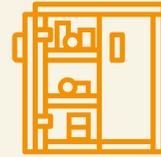
Reducir las preparaciones a base de harinas refinadas (como pastas, pan y arroz) remplazándolas por harinas integrales y legumbres, estas se conservan por mucho tiempo y son más saludables y económicas



Reducir el consumo de golosinas y gaseosas azucaradas como también prestar atención y reducir o evitar la ingesta de alcohol



Consumir carnes teniendo en cuenta el principio de variedad (alternar carnes rojas y blancas)



En lo posible, se recomienda comprar de manera más planificada. Revisando lo disponible en la alacena y en la heladera. Comprar los productos de acuerdo a su duración.



El encierro en que muchos nos encontramos también es una oportunidad de cocinar en casa e incorporar a los niños y niñas en esta actividad como aprendizaje de hábitos alimentarios saludables.



Seguir con las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la Población Argentina, 2016.

Contribuyendo con siguientes los **Objetivos de Desarrollo Sostenible de Naciones Unidas:**



Inocuidad de los alimentos y pautas de higiene destinadas a los/as consumidores/as



Se recomienda seguir las pautas de alimentación saludable combinadas con los principios de inocuidad de alimentos e higiene por parte de los consumidores.



Realizar el correcto lavado de manos siguiendo las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud antes y después de comer, manipular alimentos y/o amamantar. El lavado de manos se basa en agua potable y jabón realizando en procedimiento al menos 40–60 segundos.



Lavar con agua y detergente vajillas y cubiertos antes de usarlos para servir alimentos. Utilizar siempre jabón y agua limpia. Desinfectar con una solución de agua con alcohol en proporción 70/30 o de 1 cucharada sopera 15 cm³ de lavandina /5 litros de agua.



Tener en cuenta la potabilización del agua para beber, esto se realiza con el agregado de 2 gotas de lavandina por litro de agua y dejarla reposar 30 minutos antes de consumirla.



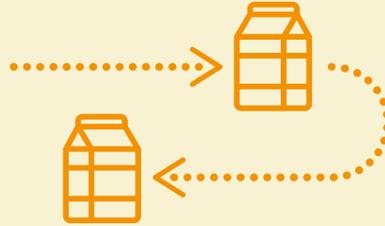
Lavar con agua y detergente utensilios y superficies de preparación antes y después de manipular alimentos.



Para el almacenamiento de los alimentos, recordar siempre que antes de guardarlos, deberán higienizarse envase por envase. Esto puede realizarse con un paño húmedo embebido en una solución desinfectante. Debe tenerse la precaución de lavar el paño, enjuagarlo y volver a cargarlo con desinfectante a medida que se van limpiando los envases de los alimentos.



Limpiar y desinfectar frecuentemente los espacios que se utilizan para preparar y almacenar los alimentos (mesadas, heladera, electrodomésticos).



Es muy importante la correcta rotación de los alimentos tanto en la alacena como en la heladera, aplicando el principio "Lo primero que entra es lo primero que sale". Deberá consumirse primero lo que tenga una fecha de vencimiento más cercana y nunca consumir alimentos vencidos.



Al mezclar los alimentos no hacerlos con las manos (utilizar espátulas). Servir los alimentos con utensilios limpios.



Conservar alimentos percederos en refrigeración.



Calentar el alimento como mínimo a 70°C.



Calcular cantidades justas que se van a utilizar en un corto período de tiempo, evitando recalentar o dejar los alimentos sobre la mesa o sobre una mesada o mostrador. No dejar alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas.



Seleccionar frutas y verduras limpias, enjuagándolas con agua para eliminar tierra e impurezas y luego desinfectar sumergiéndolas en agua con 3 gotas de lavandina/litro (dejando actuar 20 minutos).

Contribuyendo con siguientes los **Objetivos de Desarrollo Sostenible de Naciones Unidas:**





Citas bibliográficas

1. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Seguridad Alimentaria bajo la Pandemia de COVID-19. FAO; 2020. **Disponible en** http://www.fao.org/fileadmin/user_upload/rlc/docs/covid19/Boletin-FAO-CELAC.pdf
1. Ministerio de Salud de la Nación. Recomendaciones para prevenir la transmisión del coronavirus en ámbitos con circulación de personas. **Disponible en** <https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/atencion-publico>
1. Ministerio de Salud de la Nación. Recomendaciones para la prevención de infecciones respiratorias en empresas y organismos con atención al público. **Disponible en** <https://back.argentina.gob.ar/sites/default/files/recomendaciones-prevencion-infec-respiratorias.pdf>
1. Ministerio de Salud de la Nación. Preguntas frecuentes sobre SARS-COV2 y enfermedad por coronavirus (COVID-19). **Disponible en** <https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/preguntasfrecuentes>
1. Ministerio de Salud de la Nación. Covid-19 recomendaciones para la manipulación higiénica de alimentos. Recomendaciones. **Disponible en** <http://www.msal.gob.ar/images/stories/ryc/graficos/0000001472cnt-covid19-recomendaciones-manipulacion-higienica-alimentos.pdf>
1. ANMAT. COVID-19: Inocuidad alimentaria. **Disponible en** <https://www.argentina.gob.ar/noticias/covid-19-inocuidad-alimentaria>
1. Consejo Argentino sobre Seguridad de Alimentos y Nutrición. Coronavirus: COVID-19 y alimentos. **Disponible en** <https://infoalimentos.org.ar/temas/salud-y-alimentos/428-coronavirus-covid-19-y-alimentos>
1. Andreatta MM, Defagó D, Sudriá ME. Cuarentena por COVID-19 y su impacto en los hábitos alimentarios. **Disponible en** <https://www.conicet.gov.ar/cuarentena-por-covid-19-y-su-impacto-en-los-habitos-alimentarios/>
1. La Agroindustria Argentina en el contexto de la pandemia del coronavirus. **Disponible en** <https://ruralnet.com.ar/la-agroindustria-argentina-en-el-contexto-de-la-pandemia-del-coronavirus/>
1. Departamento de Promoción Interna del IPCVA. Argentos en cuarentena ¿Qué está pasando con la compra y el consumo de carnes? **Disponible en** <http://www.ipcva.com.ar/vertext.php?id=2132>
1. Fundación CEDEF. Hábitos de alimentación y Pandemia en Argentina. **Disponible en** <https://cedef.org.ar/2020/04/14/habitos-de-alimentacion-y-pandemia-en-argentina/>