



Organización  
de las Naciones Unidas  
para la Educación,  
la Ciencia y la Cultura



Cátedra UNESCO  
Tecnologías de apoyo para  
la Inclusión Educativa



## REVISTA

### JUVENTUD Y CIENCIA SOLIDARIA:

En el camino de la investigación

# NUTRICIÓN DE NIÑOS Y ADOLESCENTES EN TIEMPOS DE PANDEMIA COVID-19

María Rosa Castro



**María Rosa Castro**, tengo 13 años. Me gusta tocar el violín, andar en bicicleta, escuchar música y tomar fotografías. Estudio en los Sagrados Corazones, en el noveno año de EGB.

## Resumen

La nutrición en las épocas del covid-19 es una de las primordiales inquietudes de la Organización Mundial de la Salud ya que presenta un incremento de las enfermedades alimenticias como: el sobrepeso, la obesidad, entre otras [1].

El objetivo del presente documento es analizar y poner en conocimiento las distintas sugerencias para el cuidado nutricional de niños y adolescentes en el país en medio de la emergencia sanitaria que nos aqueja. Dado que enfrentamos un virus que forma parte de la variedad de microorganismos conocidos como coronavirus, la evidencia científica sigue recopilando nuevos datos. Por ende, la actualización es periódica, y se

describe el causante de la pandemia mundial a una variación de estos virus que se denominó SARS-CoV-2. Por ello se ha integrado algunos consejos saludables para la dieta y cuidado de los niños y adolescentes.

**Palabras clave:** alimentación, coronavirus, nutrición, recomendaciones de alimentos

### Explicación del tema

El virus SARS-CoV-2, que ocasiona la enfermedad conocida como covid-19, brotó en la ciudad china de Wuhan en el mes de diciembre de 2019 y se convirtió en

pandemia pocos meses después afectando a la mayor parte de la población mundial [2].

El sistema de salud ecuatoriano evidenció la falta de recursos hospitalarios e inequidad en repartición de bienes disponibles. En la actualidad, al día 14 de junio de 2020, se registra un aproximado de 46 751 de casos confirmados, 3896 personas fallecidas y un total de 4725 personas recuperadas [3].

En nuestro país la necesidad de alimentación generó que muchas personas salgan para poder llevar el sustento diario a sus hogares, pues se tiene más miedo al hambre que al virus. El elevado número de casos positivos ha desencadenado en el abarrotamiento de los servicios públicos de salud y seguridad social, y también desabasteciendo de equipos de protección al personal de salud.

Dentro de este documento se determinó los antecedentes de mala nutrición en el Ecuador antes de la aparición de la enfermedad causada por el SARS-CoV-2. También se establece consejos específicos para el control nutricional de los niños y adolescentes y se recopila consejos razonables para la correcta nutrición de los niños y adolescentes en el país.

Hasta el momento no existen estudios realizados que determinen que el covid-19 se propague en los alimentos, pero sí consigue persistir activo en áreas o superficies.

Teniendo en cuenta este principio activo del virus es muy necesario realizar la desinfección de las superficies para evitar el contagio y en el caso de comida preparada fuera de casa, se debe realizar un recalentamiento preventivo en microondas o en ollas [4].

Debido a la emergencia sanitaria y al actual modelo de estudio de todo el sistema educativo del país, en la mayoría de los hogares ecuatorianos existe desem-

pleo y también una baja ingesta de alimentos. Como resultado tenemos la desnutrición de los niños y adolescentes; en otros casos, como en familias que no tienen los recursos económicos para solventar esta emergencia, genera un incremento en el consumo de alimentos ultra procesados.

Un pequeño grupo de niños y adolescentes tienen al alcance los alimentos a cualquier hora del día.

Ahora se tiene que lidiar con el sedentarismo (recibiendo clases acostados o solo sentados sin tener pausas activas) y la falta de actividad física. En la mayoría de los estudiantes genera una tendencia a sufrir de sobrepeso u obesidad. Sin embargo, también existe un porcentaje de personas que se encuentran realizando teletrabajo, sus hogares cuentan con una adecuada nutrición e incluso incentivan a sus hijos a realizar actividad física.

La desnutrición de niños y adolescentes en países subdesarrollados como Ecuador es una de las afecciones que forma parte de un problema del sistema de salud pública. Este problema está vigente y da como resultado altas tasas de morbilidad y mortalidad en la infancia.

La desnutrición severa refiere varias manifestaciones clínicas, establecidas por la magnitud de carencia de nutrientes, la duración, la edad del paciente, las causas, la asociación con afecciones nutricionales o infecciosas y la severidad de falta de nutrientes en el organismo [5].

Lo que se evidencia en la última información obtenida por la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del Ecuador [6], es que, según los indicadores antropométricos, hay un retardo en la talla, 25,3 %; emaciación 2,4 %, bajo peso 6,4 % y sobrepeso/obesidad 8,6 %.

**Tabla 1.** Nutrición según edades

Etapa	Alimentación	Edad
Lactancia Materna	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejor alimento para la nutrición y salud</li> </ul>	0 - 1 años
Primera Infancia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exceptuar a toda costa la ingesta de alimentos ultra procesados (snacks, galletas, leches saborizadas).</li> </ul>	2 - 5 años
Infancia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos los grupos de alimentos en las porciones adecuadas</li> <li>• Consumir alimentos nutritivos, suplementos alimenticios y seguir las medidas de higiene.</li> </ul>	6 - 11 años
Adolescencia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grasas y carbohidratos deben ser administrados teniendo en cuenta las necesidades energéticas y actividad física</li> </ul>	12 - 18 años

Fuente: Duran, 2020.

## Puntos cruciales

La disminución de los ingresos y las crecientes dificultades de desplazamiento apuntan a un incremento en los índices de pobreza y, como consecuencia, un descenso en los índices de seguridad alimentaria y nutricional de la sociedad [2].

Varios reportes de prensa dan cuenta de familias que han pedido auxilio por la emergencia ya que carecen de alimentos, incluso utilizando banderas blancas fuera de sus hogares. De esa forma, medidas paliativas cobran una importancia destacada, especialmente en el área rural donde los índices de pobreza son sustancialmente mayores. De tal suerte, acciones como la asignación de transferencias monetarias y la donación de alimentos deben ser iniciativas constantes a lo largo de toda la fase de emergencia, buscando beneficiar particularmente a grupos poblacionales más vulnerables.

De forma adicional, acciones anunciadas para la reactivación de la economía a medio plazo, pueden resultar fundamentales para poder mantener un nivel de ingresos en los diferentes sectores [5].

## Conclusiones

Los estudiantes, al recibir las clases en casa, empiezan a tener nuevos hábitos alimenticios como querer ingerir

más alimentos de lo que deberían. Como consecuencia del sedentarismo, aumentan las enfermedades de nutrición como la obesidad, el sobrepeso, la diabetes (exceso de glucosa en la sangre), la hipertensión, por la comida salada.

## Recomendaciones

Si se siguiera algunas recomendaciones, podríamos evitar que las enfermedades en los niños, niñas y adolescentes se incrementen de una manera alarmante. He aquí algunas para cuidar de nuestra salud.

- Minimizar el uso de la tecnología (celulares, televisiones, etc.).
- Lavar los alimentos con agua y jabón.
- Tratar de retirar la corteza de las frutas antes de comer.
- No manipular la comida sin antes lavarse y desinfectarse las manos.

## Referencias

- [1] B. Méndez, *et al.*, «Tips saludables para enfrentar la cuarentena,» REDICINAYSA. Marzo-

- abril, 9, 2020. [En línea]. Disponible en <https://bit.ly/332KQC9>.
- [2] D. Méndez, *et al.*, «Recomendaciones alimentarias y nutricionales para la buena salud durante el covid-19,» 2020. [En línea]. Disponible en <https://bit.ly/2P4sskd>.
- [3] Ministerio de Salud Pública, «MSP informa: Situación coronavirus Covid-19,» 2020. [En línea]. Disponible en <https://bit.ly/39AURI1>. [Último acceso: 8 junio 2020].
- [4] C. Bermúdez, *et al.*, «Recomendaciones nutricionales de la Asociación Colombiana de Nutrición Clínica para pacientes hospitalizados con infección por SARS-CoV-2,» 2020. [En línea]. Disponible en: <https://bit.ly/2X4wBca/>. [Último acceso: 8 junio 2020].
- [5] Palma C, *et al.*, «Calidad proteica de la dieta en lactantes con desnutrición severa,» 2020. [En línea]. Disponible en <https://bit.ly/3f7yKdz>. [Último acceso: 7 junio 2020].
- [6] INEC, «Ecuador en cifras,» 2011-2013. [En línea]. Disponible en <https://bit.ly/2Dak3cm>. [Último acceso: 14 junio 2020].