

Seguridad alimentaria, comedores escolares y COVID-19. Reflexiones sobre el rol del nutricionista

Kenia Gil¹

Resumen: La pandemia producida por la COVID-19 a consecuencia del virus denominado SARS-CoV-2 o síndrome respiratorio agudo grave, que en diciembre de 2019 se originó en China, ocasionó la suspensión momentánea del planeta y con ella la consecuente afectación de los procesos de producción, distribución, comercialización y consumo de alimentos, que a su vez devino en una problemática sanitaria nutricional con alteración de los patrones de vida cotidianos. Motivado por la situación anterior, se planteó estudiar el cómo la COVID-19, podría afectar la seguridad alimentaria y a los comedores escolares desde la perspectiva del nutricionista. Para ello se revisaron documentos de acceso público de organismos autorizados disponibles, entre marzo y mayo del 2020. La información se organizó, para abordar cuatro grandes áreas, relacionadas con las dimensiones de la seguridad alimentaria: la producción, la distribución, los ajustes en el consumo de alimentos y los riesgos relacionados con la alimentación y nutrición. Esta revisión finaliza, con el aporte de la ventana de oportunidades que emerge para el nutricionista en los servicios de alimentación y especialmente en los comedores escolares, que abarcan la importante población infantil ante los cambios que serán necesarios implementar para los ajustes que la etapa post pandemia seguramente demandará. Una buena alimentación, representa no solo un cambio del presente sino la herencia para nuestros hijos y las futuras generaciones. Invertir en los niños, significa invertir en la salud futura de las naciones, siendo esta una intervención segura, saludable, divertida y deliciosa. *An Venez Nutr 2020; 33(1): 80-90.*

Palabras clave: Seguridad alimentaria, pandemia, COVID-19, comedor escolar, nutricionista, control de enfermedades, manipulación de alimentos.

Food safety, school feeding programs and COVID-19. The nutritionist rol reflexions

Abstract: The COVID-19 Pandemic virus or SARS-COV-2, is a severe acute respiratory syndrome which originated in China on December 2019. In consequence the life style patterns of consumption, production and distribution of foods have been affected worldwide. This event, created the need to study the Food Security effect in the school restaurants from the perspective of a nutritionist. To do so, I reviewed public documents, of March to May 2020, from authorized organizations. The information was classified in four areas of Food Security: production, distribution, consumption and the risk related to food and nutrition. At the end of the review it was found that there are many opportunities for nutritionist in Food Services, specifically school restaurants. We need to implement changes according to the needs of students after COVID-19 has subsided. A good diet represents not only a change of the present, but of the inheritance for our children, and future generations. Investing in children means investing in the future health of nations as this is a safe, healthy, fun and delicious way to intervene in the health of the children. *An Venez Nutr 2020; 33(1): 80-90.*

Key words: Food safety, pandemic, COVID-19, school feeding programs, nutritionist, disease control, handle food.

Introducción

La alimentación y la nutrición están presentes desde la concepción, alimentarse es un proceso fisiológico natural y en este momento tan coyuntural, ésta juega un papel de especial importancia, no solo por el hecho de que con una buena alimentación, es posible contar con un mejor y reforzado sistema inmunológico, sino que

con éste invaluable aliado, es posible enfrentar ventajosamente la COVID-19 y cualquier otra enfermedad.

A la situación descrita, se suma la afectación que vive la seguridad alimentaria en el mundo, según el “Estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo (SOFI)” (2019), se estima, que un promedio de 821 millones de personas estaban desnutridas entre 2016 y 2018 y la mayoría de las personas que padecen hambre en el mundo, viven en países de bajos ingresos, donde el 12,9% de la población está desnutrida. La mala

¹Consultora independiente. Correspondencia: Kenia Gil. (kengilhermo22@gmail.com)

nutrición, causa casi el 45% de las muertes en niños menores de cinco años (1).

Organizaciones como la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura), ha implementado una serie de herramientas para apoyar los análisis de políticas y evaluar el impacto de la pandemia en la alimentación y la agricultura (2).

Por su parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización de las Naciones Unidas (ONU) revelan, que además de ser una crisis sanitaria debido a las cifras importantes de contagiados asintomáticos, enfermos y fallecidos, este también ha sido calificado, como un "momento sombrío" de la historia (3).

Lamentablemente, se espera un incremento en los casos, como resultado de la pandemia de la COVID-19, siendo los pobres, especialmente los pobres urbanos, personas que viven en áreas remotas, trabajadores migrantes y del sector informal, personas en crisis humanitarias y áreas de conflicto y otros grupos vulnerables, quienes probablemente enfrenten las peores consecuencias (1).

En este momento, tanto los hogares como el personal de salud y humanitario, estarán frente a situaciones de estrés, que contribuirán a aumentar los niveles de ansiedad, requiriendo servicios de salud mental y apoyo psicosocial. Las estrategias de cuarentena, traen consigo efectos psicológicos negativos, incluidos confusión, enojo, agotamiento, desapego, ansiedad, deterioro del desempeño y resistencia a trabajar, pudiendo llegar incluso a trastorno de estrés postraumático y depresión. Muchos de los síntomas se relacionan con los temores de infección, frustración, aburrimiento, falta de suministros o de información, pérdidas financieras y el estigma (4).

Durante los meses de confinamiento obligatorio, en un corto y mediano plazo, agravarán y emergerán en algunos casos, además de los problemas de orden psicológico, económico y social, otros problemas que conducirán a lo que pudiera convertirse en una crisis nutricional que se manifestaría como, mala alimentación y malnutrición (déficit y exceso), agudizada a su vez, por la interrupción en los sistemas alimentarios y la consecuente afectación sobre la seguridad alimentaria y la nutrición (SAN) (1) que abarcan, desde la producción de alimentos y las limitaciones de insumos

para la siembra, manufactura, transporte, distribución, hasta la compra y consumo de alimentos.

Mención especial merece el caso venezolano, país donde el alto nivel de vulnerabilidad económica de la población, no permite que se adopten a cabalidad las medidas preventivas, en especial la 'cuarentena social'. La población, por ejemplo, en sectores populares, debe salir a trabajar de manera cotidiana para acceder a bienes y servicios que le permitan generar ingresos, con los cuales cubrir las necesidades básicas como la alimentación. Sin acceso a ingresos regulares, las familias dependientes de la economía informal, están agotando sus reservas, ya limitadas (4).

Durante la niñez, es muy importante garantizar un aporte nutricional adecuado, así como educar al niño en un estilo de vida saludable, a través de la formación en nutrición y alimentación, ello debido a que la alimentación es el factor externo que más influye en el crecimiento y desarrollo del niño (5).

Por otra parte es importante recordar, que las orientaciones en relación con las prácticas alimentarias más saludables y la actividad física, constituyen elementos esenciales en todas las estrategias para la prevención de las enfermedades crónicas y de promoción de salud. (6).

En la actualidad, la demanda del comedor escolar es mucho mayor, esto es debido a cambios laborales y sociales, incluso en grupos de recursos socioeconómicos más desfavorecidos; la alimentación en el colegio adquiere la función de suministrar raciones de seguridad, garantizando así un aporte mínimo de nutrientes al niño. En el comedor escolar los niños, en general, toman la comida principal del día (5).

La información de la presente revisión, se organizó para abordar cuatro grandes áreas relacionadas con las dimensiones de la seguridad alimentaria: la producción, la distribución, los ajustes en el consumo de alimentos y los riesgos relacionados con la alimentación y nutrición. Al final, se presenta la ventana de oportunidades que emerge para el desempeño fundamental del nutricionista en los servicios de alimentación, en especial de los comedores escolares dirigidos a la población infantil.

Para lograr el objetivo, se planteó estudiar el cómo, la COVID-19 podría afectar la seguridad alimentaria y a los comedores escolares desde la perspectiva del papel del nutricionista, para ello se revisaron documentos de acceso público, de organismos autorizados disponibles entre marzo y mayo del 2020.

La producción

La producción de alimentos requiere tierra, semillas, abono, fertilizantes, agua, luz, mano de obra entre otros procesos y recursos, que se han visto afectados por la pandemia.

En Venezuela, la tendencia de las importaciones de alimentos y materia prima de origen vegetal, surgen a partir del boom petrolero en 1973, dando paso a la disminución del área sembrada, determinando obviamente, una reducción significativa de la producción agrícola nacional, que a su vez reforzó el incremento de las importaciones y produjo un fuerte deterioro de la balanza comercial agroalimentaria. Los alimentos importados empezaron a desempeñar, desde el punto de vista cualitativo y cuantitativo, un papel primordial en el abastecimiento alimentario (7), fenómeno que se mantiene y se intensifica a causa de la pandemia.

Al deterioro de la situación política, económica y social, que en la última década, ha provocado el quiebre de la institucionalidad de la salud, lo social y de la infraestructura productiva del país, se ha añadido el grave deterioro de la dignidad y del bienestar de los venezolanos (8) así como el de las condiciones de salud de la población que corre el riesgo de estar más propenso a contraer la enfermedad COVID-19 y amenaza el estado de salud de pacientes con enfermedades preexistentes.

Con el transcurrir de los días, las semanas y los meses, es posible esperar que este año quizás, la producción ni siquiera cubra el 15% de las necesidades alimentarias a pesar del esfuerzo de un grupo de productores, que se mantienen tratando de producir con los escasos recursos disponibles. Cada año, la superficie sembrada con los cultivos más importantes, disminuye y el rendimiento se ve afectado por la escasez de insumos, de fertilizantes al no contar con algún tipo de protección contra los insectos, plaga y las malezas, situación que incide tanto la productividad como la calidad de los productos (9).

A causa de la pandemia, en Estados Unidos, por ejemplo, según la Coalición Nacional de Agricultura Sostenible del país, las pérdidas totales para la economía se han calculado hasta \$ 1.32 mil millones (10), bien sea porque no cuentan con los equipos, con insumos o por la pérdida de la totalidad de las cosechas, debido a la falta de mano de obra o por la suspensión de los pedidos a causa del cierre temporal de muchos expendios de alimentos. De la misma manera el no poder almacenar alimentos perecederos en estas condiciones provoca

una catástrofe en este sector, donde kilos incalculables de alimentos van a la basura por falta de consumidores que los adquieran. Una buena cantidad de estos alimentos pudieron haberse donado, pero surgieron limitantes como capacidad de almacenamiento, conservación y equipo humano necesario para distribuirlos.

Si bien, los productores de alimentos aún pueden tener demanda por su producción, las interrupciones en las cadenas de suministro y los mercados agroalimentarios también pueden hacer que sus medios de vida sean menos seguros, especialmente en países con políticas estrictas que están llevando a una reducción en la demanda general (1).

El aislamiento mundial, fue necesario para detener la propagación del virus y que las naciones ganen tiempo para acondicionar su sistema de salud y atender a sus habitantes, porque aún la cura lamentablemente no está disponible, por lo tanto, la interconexión mundial llamada globalización se vio parcialmente interrumpida, lo que ha provocado consecuencias inmediatas en materia de salud, alimentación y nutrición.

Una reducción en la capacidad de los trabajadores agrícolas para viajar a su empleo, tanto a nivel nacional como internacional, que a su vez contribuya a la disminución de los ingresos para la seguridad alimentaria y la inversión de capital, puede tener implicaciones directas en el acceso de las personas a los alimentos en el presente y en el futuro inmediato, siendo probable que la inevitable recesión económica mundial también tenga consecuencias a más largo plazo para la seguridad alimentaria y la nutrición, debido a la desaceleración económica más amplia, cuyas primeras etapas, según economistas ya se están viviendo (1).

Por otra parte, nada cuestionable desde finales de marzo, en medio de la preocupación por la pandemia a causa de la COVID-19, varios países de la zona de la Comunidad de Estados Independientes, han aplicado nuevas medidas en un esfuerzo por asegurar un suministro interno suficiente y evitar el aumento de los productos básicos (11) resguardando así, la disponibilidad para sus habitantes. Es el caso de Serbia y Kazajistán, que reservaron la harina de trigo, aceite de girasol, azúcar y algunas hortalizas. En cuanto a equipos médicos y medicamentos la India, Alemania y Francia han decidido bloquear toda la exportación. Contrariamente, existen países que no producen nada y solo dependen de la importación y la ayuda de otros, he aquí parte del gran problema.

Así ha comenzado a instalarse el efecto dominó, donde un grupo de países cuenta con todo para la producción, pero no con la mano de obra y otro grupo dispone de mano de obra saludable, pero sin disponibilidad de insumos, ambos casos ocasionados entre otras razones, por el cierre de las fronteras y con ello la paralización de las exportaciones e importaciones.

La distribución

Los medios de transporte para movilizar alimentos, no estaban adecuadamente preparados para brindar las medidas higiénicas y de bioseguridad necesarias y prevenir la contaminación por el virus, también deben tener en cuenta, que todos los contenedores utilizados para el transporte se deben limpiar y desinfectar con frecuencia y que es necesario proteger los alimentos de la contaminación y separarlos de otras mercancías que puedan provocarla (12).

Tampoco el personal que los manipula, estaba lo suficientemente informado sobre el manejo de los alimentos al momento de su distribución, lo cual ha podido comprometer seriamente la inocuidad de estos.

En la actualidad, para transportar los mismos alimentos, es necesario un control estricto de higienización, que implica prácticas de seguridad alimentaria establecidas, que controlan: tiempo/temperatura, prevención de contaminación, lavado de manos y trabajadores sanos (13) así como la inversión de más dinero y tiempo y la capacitación para la correcta manipulación por parte de los encargados, de llevar el producto que garantice la seguridad en el consumo desde las cadenas de distribución hasta los hogares.

Los conductores y las demás personas que entreguen mercancías en instalaciones de empresas alimentarias, no deben bajar de sus vehículos durante ese proceso. Se les debe proporcionar una solución hidro-alcohólica desinfectante y pañuelos de papel, a la vez que deben cumplir con el lavado frecuente de manos, incluso antes de la entrega de los albaranes al personal de la empresa (12).

Las pequeñas cadenas de distribución como mercados y ferias de granja, donde se obtenían productos más frescos y a mejores precios, no son la mejor opción para comprar alimentos ya que no cuentan con la infraestructura, además de la serie de señalizaciones que ayuden a cumplir con la distancia social requerida, ni el aislante de acrílico que separa al cliente del trabajador para así evitar el contagio del virus, y tampoco disponen de pro-

ductos (spray o toallitas antibacteriales) o del personal para la desinfección de cualquier equipo, utensilio o puntos de venta después de su uso con cada cliente, ya que el mayor riesgo de contraer la enfermedad al comprar, es tocando el carrito o la cesta de compras, ya que el virus puede permanecer en superficies duras como el acero y el plástico, por algún tiempo (14).

El miedo a reunirse con numerosas personas extrañas existe y se desconoce la duración de este evento, por lo tanto esta opción de compra de alimentos en mercados al aire libre está realmente descartada, o en su defecto representa la última opción de compra, lo que ha provocado el cierre de muchos puestos de trabajo, profundizando el efecto dominó.

En éste punto, las grandes cadenas de supermercados han resultado beneficiadas, ya que han tenido tiempo de hacer ajustes y ofrecer mayor seguridad higiénica a todos sus clientes, a la vez que satisfacen la demanda de alimentos en la población, pero que han trasladado los costos extras de los ajustes necesarios en bioseguridad al consumidor, encareciendo el precio final de los alimentos. Por otra parte, la escasez en algunos rubros ha provocado un aumento en su precio final, trayendo como consecuencia la disminución en el consumo de estos.

Los ajustes en el consumo de alimentos

Hasta aquí es posible estimar el efecto que podría tener la pandemia, según las variaciones en el poder adquisitivo de las familias. Para ello, se destaca el rol que tiene el gasto en alimentos sobre el consumo total (15). Se crea primero un aumento en la demanda, debido a las “compras de pánico” y el acaparamiento por parte de los consumidores, principalmente entre aquellos que tienen los medios para comprar alimentos y puedan almacenarlo en sus hogares (1).

El desempleo, las reducciones de salario y el incremento de precio en los productos, han impactado en la compra de alimentos, viéndose afectada la cantidad y la calidad necesaria para alcanzar, reforzar y mantener una adecuada salud y nutrición. Sin embargo, los cambios en las preferencias a corto plazo, hacia los alimentos envasados debido a las percepciones de inocuidad o conveniencia, pueden convertirse en cambios a largo plazo, con repercusiones en los sistemas alimentarios, los medios de vida de los productores de alimentos y la diversidad de las dietas (1).

Paradójicamente, la disminución del flujo de dinero

producto de las remesas, de quienes habitan en países con mejores ingresos que ayudaban a sostener las condiciones de vida y especialmente las necesidades alimentarias de familiares en naciones con menor acceso económico, posiblemente se haya visto mermado con la llegada del virus, afectando de manera importante la capacidad de compra y la variedad de alimentos, en un mundo donde los altos costos de los alimentos reducen la oferta a la que se puede acceder, aunque al mismo tiempo la demanda se mantenga elevada, incidiendo en el estado nutricional, de salud y la calidad de vida.

Por lo tanto, es probable que muchos hogares realicen ajustes hacia los llamados “bienes inferiores” como una medida de ahorro, así como a alimentos de mayor vida en los anaqueles, que bien podrían ser más procesados y menos nutritivos en los países industrializados, o alimentos menos procesados y posiblemente más nutritivos en países menos industrializados (1). Cuando el ingreso para la compra de alimentos disminuye, el responsable de la casa se ve en la obligación de poner en marcha estrategias para resolver y comienza por reestructurar el tipo y la cantidad de los alimentos, dejando a un lado los alimentos frescos y naturales, como frutas y vegetales que son mucho más saludables y aportan vitaminas y minerales necesarias para lograr un sistema inmunitario, capaz de enfrentar los agresores que puedan comprometer la salud.

Por economía familiar los alimentos más nutritivos dejan de ser la primera opción, debido a que rinden menos y se dañan más rápido, pero también al reducirse su producción, estos tienden a elevar su costo.

Los riesgos relacionados con la alimentación y nutrición

Las medidas de distanciamiento social y en especial el confinamiento, potenciaron la inactividad física y el desorden en los tiempos o rutinas de actividades como la alimentación, la que como ya se ha comentado, casi seguro se ha visto afectada en cantidad y calidad, factores que podrían determinar el inicio de nuevos afectados por las enfermedades relacionadas a la mala alimentación y nutrición.

Por el lado de la oferta de alimentos, las medidas de restricción de movilidad o de aislamiento social, pueden tener impactos a lo largo de esa cadena de suministro (15). El efecto dominó, también incluye el cierre tempo-

ral o no de restaurantes más grandes que podían brindar una oferta de comida un poco más amplia, de cocina, de fogón familiar, de exclusividad y nutricionalmente más equilibrada y variada. En contraste, el reajuste ante la realidad de la pandemia, propició un aumento en el consumo de comidas rápidas, en restaurantes mucho más pequeños, que con un solo empleado pudieran cubrir el servicio de alimentación y con entrega desde su vehículo, respetando la distancia social sugerida y evitar la propagación del virus; ello sin embargo, además de resultar beneficioso para los establecimientos que vieron incrementadas de forma sustancial sus ventas, probablemente podría conllevar a problemas en el sistema de salud si se produjera por ejemplo, un aumento de nuevos diabéticos, obesos e hipertensos, lo cual se sumaría a la larga lista de enfermedades con la que deben lidiar los trabajadores de la salud, además del coronavirus.

Así mismo, los expendios de alimentos, las productoras y todos los que integran la cadena de comercialización de alimentos, son parte de las diversas ocupaciones u oficios de la industria de trabajo esencial, con trabajadores expuestos a un mayor riesgo de contagio, debido al contacto con otras personas con o sin síntomas del virus y donde la información, capacitación, normas de bioseguridad y alimentación adecuada son claves. Instruyendo a los empleados que están saludables pero que han estado expuestos al COVID-19 (13) para evitar exponer a sus familias y círculo cercano, pero que inevitablemente los hacen también susceptibles a constantes expresiones de angustia, miedo, pánico, que también pueden terminar impactando su sistema inmune y facilitar que cualquier enfermedad pueda apoderarse de su organismo.

La respuesta prioritaria, es evitar el contagio de los grupos vulnerables (embarazadas, lactantes y niños menores de 5 años y escolares) y minimizar el impacto de la COVID-19 en el estado nutricional en los grupos vulnerables. Algunas estrategias que podrían desarrollarse en las comunidades serían:

- Apoyo a la comunicación de mensajes a la población para evitar el contagio y de higiene a nivel de hogar a través de medios de comunicación y redes sociales.
- Priorización de los hospitales y ambulatorios de mayor atención a nivel de estado para referencia de niños y niñas desnutridos agudos y asegurar el seguimiento al tratamiento de la desnutrición aguda moderada y severa.

- Asegurar la provisión de insumos nutricionales a través de socios para el tratamiento y seguimiento de la desnutrición aguda moderada y severa.
- Apoyo al sistema de salud para la atención y manejo de desnutrición aguda moderada y severa a través del apoyo de socios implementadores que brinden servicios de detección, tratamiento y seguimiento a casos de desnutrición.
- Prevención y mitigación de los impactos secundarios de la COVID-19: búsqueda activa de casos de desnutrición aguda a nivel comunitario a través de jornadas, después de la fase de prevención del contagio.
- Continuación del fortalecimiento de habilidades del personal de salud para las prácticas de alimentación del lactante y niño pequeño, después de la fase de protección de individuos a la exposición de COVID-19 (4).

En materia de seguridad alimentaria, destacan el mantenimiento de los programas de distribución de alimentos en escuelas, hospitales y comedores evitando la alta concentración de personas, con la entrega de comidas para llevar, distribución de comida a grupos pequeños de manera desconcentrada, conversión parcial de la distribución de alimentos preparados, en alimentos no preparados y considerar los programas de transferencias monetarias a partir de la reevaluación de la canasta básica y en relación a la evolución de la situación (4).

Una ventana de oportunidades

La pandemia permitió un mejor uso de la tecnología, algunos encontraron mejores trabajos, otros aprendieron un nuevo oficio, a ser más empático con el vecino, que la familia es lo más importante al igual que la salud, que es posible interactuar a través de una pantalla, que es posible estudiar y superarse vía online. Lo que resulta imposible es alimentarse virtualmente, sin embargo la virtualidad puede ayudar a mantener informada a la población y a que ésta pueda seguir las recomendaciones ofrecidas por los profesionales de la nutrición y la salud. Aplicar los consejos que estamos en capacidad de hacer y ser conscientes del cambio de vida.

Necesitamos finalmente realizar ajustes, que orienten la correcta elección de alimentos variados y saludables que van a contribuir con el bienestar de nuestro cuerpo. Una buena alimentación, representa no solo un cambio del presente sino la herencia para nuestros hijos, para las futuras generaciones y en general para todas las naciones.

El Nutricionista Dietista y sus roles

- Servicio de Alimentación Institucional

Es oportuno resaltar que la cafetería de un hospital, el comedor de una institución educativa, el restaurant de un club, un restaurante en un centro comercial, un centro de distribución de alimentos ya elaborados público o privado, costoso o bien modesto, grande o pequeño, ubicado en cualquier parte del mundo es considerado un Servicio de Alimentación (SA) y este debe ser manejado respetando las normas vigentes, a fin de brindar una alimentación inocua y que atienda el requerimiento establecido para el grupo en referencia.

En la implantación de un sistema de calidad para comedores escolares, se presentan diferentes elementos y condicionantes que influyen en los procesos de nutrición de los centros educativos, conviene mantener una visión amplia que no esté centrada exclusivamente en el propio comedor y su relación con la nutrición o la higiene alimentaria y analizar los procedimientos generales, entendiendo estos, como las diferentes agrupaciones de actividades que conllevan al desarrollo de otras y que, como se observará a continuación, tienen una relación evidente con los procesos nutricionales (5).

En este contexto los SA han debido aplicar diversas medidas adicionales para prevenir y mitigar el riesgo de contagio de COVID-19. En medio de la cuarentena o confinamiento obligatorio, los dueños o gerentes de los diferentes servicios de alimentación deberán implementar medidas un poco más estrictas en cuanto a: verificar el inventario de productos para determinar las necesidades de compra y stock mínimo de reserva, de acuerdo con la fase de evolución de la emergencia sanitaria. Las frutas y verduras, idealmente en refrigeración, previamente limpias y desinfectadas. Previo al acceso al almacén, los alimentos deberán ser lavados y desinfectados y se debe ajustar el plan de limpieza y desinfección, haciéndolo más frecuente de lo usual (16).

Diseñar el protocolo respectivo para la recepción de insumos por ambas partes (proveedor – institución) a fin de minimizar el riesgo de contagio y aplicar y mantener un plan higiénico de limpieza y desinfección frecuente de todas las áreas y superficies de trabajo, así como la redistribución del personal y su adecuado adiestramiento en mantener y reforzar las técnicas adecuadas de higiene y manipulación de los alimentos (12).

En líneas generales contar con la asesoría del profesional de la nutrición en los servicios de alimentación representa ventajas como:

- Ofertar alimentos de buena calidad e inocuos, preparados, combinados y presentados para que resulten sanos, apetecibles y sobre todo equilibrados nutricionalmente, garantizando de ese modo la salud y el bienestar de todos los usuarios.
- Brindar atención a poblaciones determinadas según características específicas: edad, género, actividad física, hábitos alimentarios, preferencias.
- Minimizar al máximo el riesgo de intoxicación, epidemia y hasta la muerte por la mala manipulación e higiene de los alimentos, desperdicios, pérdidas económicas, mala reputación hasta demandas legales.
- El cumplimiento de las buenas prácticas sanitarias con estrictos controles de calidad en todas las fases que se desarrollan en todo el proceso desde la elaboración de los alimentos hasta la servida del menú.
- Manejo eficiente de los recursos destinado al SA tomando en cuenta, la diversidad de gustos, costumbres y requerimiento nutricional tienen que ser cubiertas; a veces con un presupuesto mínimo, siendo clave, la planificación y el diseño de preparaciones sencillas, variadas y atractivas, que garanticen el mantenimiento adecuado del estado de salud y nutrición.

Por estas razones, la gerencia de un servicio de alimentación institucional, debe al menos contemplar el estudio de mercado de los proveedores de cada área en cuanto a calidad y precio, el diseño del menú dirigido a la población (color, sabor, hábitos y textura de los alimentos) la recepción de los alimentos (correcto pesado, traslado y almacenamiento) el mantenimiento de la cadena de frío (adecuada refrigeración y congelación), todos ellos en su conjunto son garantes del éxito en los procesos de pre preparación, preparación y distribución del producto final (Figura 1).

Finalmente, tan importante como el primer paso, es la recolección y pesado de los residuos, lo que puede orientar acerca de la aceptación del menú servido.

- Servicio de alimentación en las escuelas

Es evidente que la edad escolar es un período vulnerable en el que tiene una gran importancia proporcionar la energía y los nutrientes necesarios para asegurar un buen estado nutricional (5).

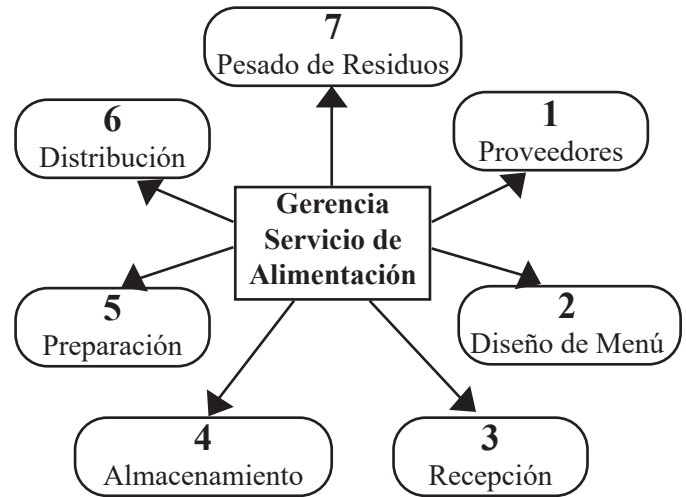


Figura 1. Gerencia del servicio de alimentación institucional

Las instituciones educativas que poseen dentro de su oferta de servicio un expendio o un servicio de comida (cantina, cafetería o comedor escolar) dirigido por un profesional de la nutrición, agregan valor a esta oferta, ya que permite reforzar el significado del acto de comer además de garantizar el mantenimiento y hasta la recuperación de un adecuado estado nutricional a través de:

- Asegurar una alimentación equilibrada, que contemple todos los grupos de alimentos: leche, frutas, vegetales, carbohidratos, proteínas y grasas.
- Conocer la variedad de alimentos que existen y sus temporadas.
- Conocer los diferentes tipos de cocción, maneras de presentación y combinaciones estratégicas de alimentos.
- Promocionar buenos y saludables hábitos de alimentación y nutrición, como por ejemplo normas de educación en la mesa.
- Compartir experiencias con otras personas en el momento de la comida.
- Incorporar el hábito de consumir agua.
- Abandonar malos hábitos como el excesivo consumo de sal y azúcar agregado.
- Beneficiar al sistema de Salud Pública en su nivel preventivo de salud, al contar con individuos sanos y multiplicadores de información y buenos hábitos de alimentación.

- Crear más programas de prevención primaria relacionadas con la nutrición y menos de atención secundaria asociadas con la mala alimentación.
- Propiciar el aumento de la producción de alimentos locales y ser ofertados en los servicios de alimentación interesados.
- Valorar la existencia de los alimentos preparados y proporcionados.

Los niños en edad escolar que se benefician de un buen servicio de alimentación en las escuelas, logran alcanzar valores normales de los indicadores de peso y talla según edad y sexo ideales para su desarrollo y crecimiento. Estarán en la capacidad de difundir conocimientos de nutrición basados en la experiencia de incorporar preparaciones saludables y combinaciones adecuadas de alimentos, que garanticen buenos hábitos de nutrición y salud, que serán replicados en sus hogares y grupo familiar. Demostrarán un excelente rendimiento escolar y mejor formación humana que los transformará en individuos exitosos preparados para el futuro y para la vida (5).

El siguiente plan de menú podría representar un ejemplo de almuerzo y merienda de menú escolar con un aporte aproximado de 650 - 700 calorías diarias (50% del requerimiento calórico total promedio para niños 3 años a 5 años 1300 - 1500 calorías por día)

Al rotar y sustituir algunas preparaciones manteniendo la estructura del aporte nutricional se logra un menú cíclico, ahorro en el presupuesto, mantenimiento y la aceptación por parte de los usuarios. Una vez que se conozcan las preferencias, se puede extender en el tiempo el menú planificado, expresado de una forma más integral, al mismo tiempo que se logra la gestión de la calidad del servicio.

Con este tipo de menú, se garantiza la incorporación de alimentos de mejor calidad nutricional como los granos, frutas, vegetales, lácteos, carnes magras, aceites vegetales, papas, arroz que representan entre un 80% a 85% de calorías y la disminución de alimentos de mayor densidad calórica y menos nutrientes, reduciendo así la monotonía alimentaria y los problemas de malnutrición (desnutrición y obesidad) sobre todo en la población infantil.

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
Crema de auyama	Sopa de res	Sopa de pollo	Sopa de caraotas negras	Crema de calabacín
Merluzas rebozadas	Pasta con salsa bologna y pesto c/ queso	Milanesa de res	Tostadas de maíz	Milanesa de pollo empanizada
Papas fritas	Pan	Arroz con zanahoria	Carne esmechada o pollo esmechado	Arroz blanco
Ensalada repollo y zanahoria	Ensalada César	Plátano frito	Ensalada mixta con aguacate /salsa de queso y aguacate	Plátano dulce
Jugo de mora	Limonada	Jugo de guayaba y parchita	Jugo de piña	Jugo de patilla
Torta con chispas de chocolate	Piña en rueda	Pan de banana	Duraznos	Yogurt

Aporte Calórico promedio almuerzo y merienda menú ejemplo: 650 a 750 calorías

Aporte de carbohidratos:	75-80 gramos que representan	300 a 320 calorías
Aporte de grasas:	35-38 gramos que representan	315 a 342 calorías
Aporte de proteínas:	16-18 gramos que representan	64 a 72 calorías

Total Calorías: 679 a 734 calorías

El resto de las calorías, macro y micro nutrientes, debe ser cubierto con el desayuno, merienda y cena.

La finalidad de los objetivos y de las guías y directrices nutricionales no es la de recomendar aportes suficientes de nutrientes sino la de adecuar la ingestión media de alimentos de la población, como sistema adicional en la prevención de enfermedades crónicas y degenerativas relacionadas (5).

- Educación Nutricional y su importancia

La educación nutricional puede cambiar conductas y actitudes además de lograr un buen nivel de conocimientos teóricos que dan capacidad crítica al individuo acerca de temas y herramientas que le permitan mejorar su alimentación y tener un estilo de vida saludable. Los programas educativos son efectivos para reducir deficiencias específicas, pero su éxito depende del entusiasmo y compromiso de los docentes y de su interés, para incluir las estrategias sugeridas, aplicarlas en el entorno escolar y proyectarlas a la comunidad, en especial cuando se dirigen al combate de deficiencias específicas, como por ejemplo la deficiencia de hierro o problemas de salud, que pueden revertirse mediante un novedoso programa educativo (17).

El profesional de la nutrición está capacitado para impartir Educación Nutricional de una manera amena, práctica y sencilla que puede acompañar a quienes aprenden a comer, resultando una experiencia diferente y nutritiva, gracias a la extensa variedad de productos, que con ayuda de su conocimiento puede presentar de variadas formas, atractivos colores y sabores.

Desarrollar un método educativo exclusivo que tome en cuenta el costo y la relación beneficio -salud dirigido a cada grupo de edad, es posible con conocimiento, ingenio y dedicación, trayendo beneficios inestimables para el desarrollo, crecimiento y evolución del ser humano, incluso y de manera importante, desde las primeras etapas del curso de la vida. El conocimiento adquirido durante los siete primeros años de vida del niño será fundamental para el futuro de adultos saludables y activos, quizás la inversión económica y de tiempo es alta pero los resultados y beneficios en el futuro cercano serán incalculables, tanto como la mayor recompensa, el agradecimiento.

Alimentarse no solo es lo que consume, es lo que se ve, se huele, se siente, se saborea y se elige para sentirse bien física y mentalmente. Se debe actuar de manera responsable para que la alimentación sea saludable y se acompañe de un estilo de vida también saludable y lo más importante es que se puede incentivar y formar desde las edades más tempranas.

Actualmente, se concede especial atención, al período que abarca desde el momento de la concepción hasta los dos años de vida, período de crecimiento rápido que brinda una oportunidad única para que los niños obtengan los beneficios nutricionales e inmunológico que necesitarán para el resto de sus vidas (18) ya que es durante esta etapa, que se completa la formación de órganos, cerebro, huesos y tejidos vitales para el estado físico y mental de los niños, la intención de todos los profesionales de la salud es evitar daños irreversibles que desencadenan patologías crónicas - degenerativas en el adulto. Invertir en los niños, significa invertir en la salud futura de las naciones, siendo ésta una intervención segura, saludable, divertida y deliciosa.

La OMS sugiere que los componentes de la alimentación saludable, la actividad física y la imagen corporal deben integrarse en el plan de estudios regular en la escuela. También debe ser controlada y mejorada la calidad nutricional de los alimentos a disposición de los estudiantes (17) a través del consumo de vitaminas y minerales. La mejor manera de incorporar estos nutrientes es incluyendo: frutas y verduras frescas, leche semidescremada, alternativas de leche fortificadas, productos del mar, carnes magras, legumbres, frutos secos y semillas (19).

Regreso a clase, COVID-19 y comedores escolares

Las escuelas cumplen una función importante en los logros educativos, la salud y el bienestar de los estudiantes, así como los padres o representantes, que desempeñan un rol fundamental para desacelerar la propagación del virus causante de COVID-19, ya que con la protección de todo el entorno escolar, se aprende a desenvolverse en entornos seguros y saludables (19).

El Programa Mundial de Alimentos, promueve la continuidad del servicio de alimentación y nutrición escolar de forma segura, al desarrollar protocolos de bioseguridad en el manejo de alimentos para las escuelas a lo largo de la cadena de suministro (compra, transporte, almacenamiento, preparación, consumo, entre otros) y sugiere crear planes de contingencia para la distribución de comidas/canastas de alimentos, como preparación frente a un posible cierre de escuelas (20).

Las recomendaciones generales para cada caso en específico, estarán relacionadas con la evaluación familiar en el manejo de síntomas de la enfermedad COVID-19 en el hogar, el nivel de confianza que proporcione la escuela en materia de bioseguridad y el tipo de oferta de alimentación que se proporcione tanto en la escuela como en casa.

Instituciones dedicadas al estudio y manejo de enfermedades así como la Academia Estadounidense de Pediatría proporcionan una lista con las interrogantes más

comunes que pueden presentarse en los padres o cuidadores al momento de evaluar el regreso a clases 2020 (Figura 2).



Lista de verificación de regreso a la escuela

Muchas familias se preguntan si su hijo/a debe ir a la escuela en persona o aprender de casa en línea. Las siguientes declaraciones pueden ayudarlo a identificar algunas cosas que a usted y a su familia les preocupan. Es posible que desee discutir esta lista con su médico o enfermero/a, especialmente si su hijo tiene algún problema de salud.

	Muy preocupado	Algo preocupado	No muy preocupado	No le preocupa en absoluto
El riesgo de mi hijo/a de enfermarse de COVID-19				
El riesgo de otro miembro del hogar de enfermarse de COVID-19 (que no sea el de mi hijo/a)				
El estado de ánimo y el comportamiento de mi hijo/a				
El estado de ánimo y el comportamiento de otro miembro del hogar (que no sea el de mi hijo/a)				
La capacidad de mi hijo/a para socializar con amigos				
El acceso de mi hijo/a a una computadora o dispositivo para participar en la escuela, atención médica o terapias				
El acceso de mi hijo/a a la comida de la escuela				
El acceso de mi hijo/a a servicios y apoyos adicionales (por ejemplo, terapia del habla)				
Tener suficiente dinero para pagar nuestras cuentas				

Si tiene preguntas sobre cualquiera de estas, puede hablar con el médico o la enfermera/o de su hijo/a. Los CDC y la Academia Estadounidense de Pediatría también tienen información en sus sitios web:
 CDC: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/index.html>
 AAP: <https://services.aao.org/en/pages/2019-novel-coronavirus-covid-19-infections/clinical-guidance/covid-19-planning-considerations-return-to-in-person-education-in-schools/>

Para obtener ayuda para encontrar recursos para su familia, como alimentos o alojamiento, puede marcar 211 en su teléfono o ir a <http://my211florida.org/>

Figura 2. Lista de verificación de regreso a la escuela

Referencias

1. Comité de Seguridad Alimentaria Mundial y Grupo de Alto Nivel de Expertos en Seguridad Alimentaria y Nutrición (CSA/GANESAN). Impacto del COVID-19 en la seguridad alimentaria y la nutrición (SAN). 2020. Disponible en: http://www.fao.org/fileadmin/templates/cfs/Docs1920/Chair/HLPE_Spanish.pdf
2. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). Nueva enfermedad por coronavirus (COVID-19). 2020. Disponible en: <http://www.fao.org/2019-ncov/es/>
3. Organización de las Naciones Unidas (ONU). El número de casos de coronavirus los 100.000 a nivel mundial. 2020. Disponible en: <https://news.un.org/es/story/2020/03/1470771>.
4. Relief web. Venezuela: Plan Intersectorial de preparación y atención COVID-19 2a ed.2020. Disponible en: <https://reliefweb.int/report/venezuela-bolivarian-republic/venezuela-plan-intersectorial-de-preparaci-n-y-atenci-n-covid>
5. Martínez Álvarez J. Nutrición y Alimentación en el ámbito escolar. 2012. Ergon. Disponible en: http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Nutricion%20%20y%20alimentaci%C3%B3n%20en%20el%20ambiente%20escolar%20Espa%C3%B1a_0.pdf
6. Aranceta Batrina J *et al.* El comedor escolar: situación actual y guía de recomendaciones. 2008; An Pediatr 69: 72-88. Disponible en: <https://www.analesdepediatría.org/es-el-comedor-escolar-situacion-actual-articulo-resumen-S1695403308702431>
7. Morales Espinoza A. La cuestión agroalimentaria en Venezuela. 2009; Nueva Soc 223. Disponible en: <https://nuso.org/articulo/la-cuestion-agroalimentaria-en-venezuela/>
8. Landaeta M, Sifontes Y, Herrera Cuenca M. Venezuela entre la inseguridad alimentaria y la malnutrición. 2018; An Venez Nutr 31 (2): 66-77. Disponible en: <https://www.analesdenutricion.org.ve/ediciones/2018/2/art-4/>
9. Solórzano Peraza P. Misión Agrovenezuela y la Seguridad Alimentaria. 2020; Mundo Agropecuario. Sembrando el Desarrollo. Disponible en: <https://mundoagropecuario.com/mision-agrovenezuela-y-la-seguridad-alimentaria/>
10. Thilmary D, Jablonski B, Low S, Tropp D, Angelo B. Impacto económico de COVID-19 en los mercados locales de alimentos. 2020; National Sustainable Agriculture Coalition. Disponible en: <https://sustainableagriculture.net/blog/covid-economic-impact-local-food/>
11. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). Los países de la CEI aplican limitaciones comerciales a causa de la pandemia de COVID-19. 2020. Disponible en: www.fao.org/giews/food-prices/home/es/
12. Organización Mundial de la Salud y Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (OMS/FAO). COVID-19 e inocuidad de los alimentos: orientaciones para las empresas alimentarias: orientaciones provisionales. 2020. Disponible en: <http://www.fao.org/publications/card/es/c/CA8660ES/>
13. Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA U.S). Prácticas recomendadas para tiendas de alimentos minoristas, restaurantes, y servicios para llevar y entregar alimentos durante la pandemia del COVID-19. 2020. Disponible en: <https://www.fda.gov/food/food-safety-during-emergencies/practicas-recomendadas-para-tiendas-de-alimentos-minoristas-restaurantes-y-servicios-para-llevar-y>
14. Harvard T.H. Chan. School of public health. Seguridad de los alimentos, nutrición y bienestar durante Covid19. 2020. Disponible en: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/2020/03/27/seguridad-de-los-alimentos-nutricion-y-bienestar-durante-covid-19/>
15. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Objetivos de desarrollo sostenible y Comunidad de Estados Latinoamericanos y Caribeños (FAO/CELAC). Seguridad Alimentaria bajo la pandemia de Covid19. 2020 Disponible en: http://www.fao.org/fileadmin/user_upload/rlc/docs/covid19/Boletin-FAO-CELAC.pdf
16. Comité Internacional para la elaboración de consensos y estandarización en Nutrología. (CIENUT). Recomendaciones sobre Buenas Prácticas de Manufactura (BPM) para Servicios de Alimentación en el contexto de la pandemia por COVID-19. 2020. Disponible en: <https://www.fundacionbengoa.org/noticias/2020/images/Buenas%20pr%C3%A1cticas%20de%20manufactura.pdf>
17. Landaeta Jimenez M, Aliaga C, Blasco A, Aguilar D, Lara J. Programa de educación nutricional en escuelas de tres ciudades en Venezuela. 2013; An Venez de Nutr 26 (2): 112-124. Disponible en: <https://www.analesdenutricion.org.ve/ediciones/2013/2/art-7/>
18. Fundación Bengoa. Los primeros 1000 días de vida. 2014 Disponible en: https://www.fundacionbengoa.org/informacion_nutricion/primeros-1000-dias-vida.asp
19. Centro para el control y la prevención de Enfermedades (CDC). Enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19). Planificación para el regreso a clases: lista de verificación para guiar a padres, tutores y cuidadores. 2020. Disponible en: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/parent-checklist.html>
20. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura y El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Programa Mundial de Alimentos (UNESCO/UNICEF). Notas de orientación sobre la reapertura de escuelas en el contexto de COVID-19 para los ministerios de educación en América Latina y el Caribe. Ciudad de Panamá, 2020. Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/media/14311/file>

Recibido: 02/07/2020

Aceptado: 07/10/2020