



# GUÍA PARA EL CAMBIO SOCIAL Y DE CONDUCTA EN LA ALIMENTACIÓN DURANTE LA PANDEMIA DE COVID-19

20 de julio 2020

**Esta breve guía incluye importantes consideraciones, mensajes y recursos para apoyar a los programas de país en la adaptación de la programación de la CSC sobre la nutrición en respuesta a los desafíos presentados por COVID-19.**

La elaboración de esta ficha informativa fue posible gracias al apoyo del pueblo estadounidense a través de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID). El contenido es responsabilidad de Breakthrough ACTION y de USAID Advancing Nutrition, y no refleja necesariamente las opiniones de USAID ni del gobierno de los Estados Unidos.

## El impacto del COVID-19 en la alimentación

Una buena alimentación es una parte esencial para las defensas de un individuo contra la enfermedad. Además, la pandemia de COVID-19 parece tener un efecto a largo plazo indirecto y grave en la alimentación materna e infantil. Un suministro más escaso y menos demandante de los alimentos ricos en nutrientes y perecederos conlleva a dietas poco nutritivas y monótonas, que son más económicas que las dietas más variadas. Una interrupción en la distribución de servicios esenciales de alimentación, como asesoramiento de lactancia y suplementos de vitamina A para niños pequeños, es probable que impacte en las dietas y conductas de alimentación típicas.<sup>1</sup> Los sistemas de salud debilitados y desbordados pueden reducir el uso y el acceso a los servicios de salud y alimentación en los primeros 1000 días críticos, desde el comienzo de un embarazo hasta los 2 años del niño.

Además, se prevé que las interrupciones en las redes de seguridad social y de los ingresos aumenten aun más la desnutrición. En las investigaciones del modelo preliminar realizadas por la Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, si se reduce en un 45 % la cobertura de las intervenciones básicas de supervivencia en 118 países de bajos y medianos ingresos durante seis meses, se podrían causar 1 157 000 de muertes infantiles más (de 19.8 % a 44.7 % de aumento), y un 20 % de esas muertes se deberá al raquitismo.<sup>2</sup>

Las mujeres son particularmente afectadas por el virus y por el impacto de las medidas de confinamiento. Forman parte de hasta un 70 % de la mano de obra en el ámbito de la salud y social a nivel mundial, por lo que están en la primera línea de respuesta al COVID-19. En sus hogares, muchas mujeres se enfrentan a responsabilidades de cuidado importantes y a un riesgo mayor a la violencia interpersonal.<sup>3</sup> Las mujeres también representan un 43 % de la mano de obra del sector agropecuario, por lo que muchas están en una situación de inseguridad alimentaria y pueden sufrir de manera desproporcionada una crisis económica a causa del COVID-19.<sup>4</sup>



1 Greig, A. (7 de abril de 2020). Ensuring children can continue to access life-saving vitamin A during the COVID-19 pandemic. *Nutrition International*. <https://www.nutritionintl.org/2020/04/ensuring-children-can-continue-to-access-life-saving-vitamin-a-during-the-covid-19-pandemic/> (en inglés)

2 Roberton T., et al. (2020). Early estimates of the indirect effects of the coronavirus pandemic on maternal and child mortality in low- and middle-income countries. <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3576549> (en inglés)

3 Barry, M. (2020, June 9). *COVID-19: through a gendered lens* [lecture slides]. Johns Hopkins Center for Global Health. [http://hopkinsglobalhealth.org/assets/documents/Barry\\_COVID-19\\_Through\\_a\\_Gendered\\_Lens.pdf](http://hopkinsglobalhealth.org/assets/documents/Barry_COVID-19_Through_a_Gendered_Lens.pdf) (en inglés)

4 <http://www.fao.org/gender/resources/infographics/the-female-face-of-farming/en/>; Consulte también Policy Brief on COVID-19 Impact on Women

## La evolución del rol del cambio social y de conductas

Los enfoques de cambio social y de conductas (Social and Behavior Change, SBC) son herramientas esenciales para lograr una buena alimentación. Sin embargo, el nuevo contexto creado por el COVID-19 implica que las comunidades estén enfrentando un conjunto de desafíos adicionales. Por ejemplo:

- Mujeres embarazadas, cuidadores de niños pequeños y sus familias pueden tener otros desafíos para acceder a los servicios de alimentación de manera oportuna debido a interrupciones en el servicio o a temores a causa del COVID-19.
- Más mujeres y niños pueden ser vulnerables a la desnutrición debido a las interrupciones de servicios y suministros de alimentos.
- Las mujeres tienen más estrés, shock, depresión y otros problemas de salud mentales, y son víctimas de la violencia de género debido a la pérdida de estructuras de apoyo social y las interrupciones durante el distanciamiento social.<sup>5</sup>
- Las familias pueden experimentar la pérdida de sustento e ingresos, lo que afecta sus

niveles de estrés y no les permite comprar alimentos saludables.

- Las comunidades pueden tener limitaciones para organizar foros de discusión y diálogo, grupos afines y otras actividades de alimentación.
- Existe una gran cantidad de información sobre el COVID-19, que incluye desinformación y rumores, y que fomenta altos niveles de temor y prácticas potencialmente perjudiciales, como el uso de curas infundadas.
- Pueden existir cambios en los patrones típicos de comunicación y en las fuentes de confianza con menos contacto personal y, cuando sea posible, más comunicación virtual.

En este contexto, los médicos de SBC deben encontrar nuevas maneras de trabajar para cumplir con los lineamientos de distanciamiento social y, a la vez, involucrar a las familias y a las comunidades a través de fuentes de confianza. Es posible que los médicos de SBC también deban adaptar los mensajes sobre alimentación a la nueva realidad de las personas y proporcionar llamadas de atención que sean posibles.

## Acerca de esta guía

Ante estos acontecimientos, esta breve guía incluye consideraciones importantes, mensajes y recursos para apoyar a los programas nacionales para que adapten la programación sobre alimentación de SBC en respuesta a los desafíos presentados por el COVID-19. Las recomendaciones generales sobre dietas saludables, alimentación materna, para lactantes y para niños pequeños, y el lavado de manos siguen siendo iguales que antes de la pandemia y no se tratan en detalle en esta guía. Las adaptaciones y mensajes del programa deben estar alineados con los estados emocionales de las personas, el contexto del país, los servicios disponibles y la respuesta del gobierno local, incluida la respuesta de los organismos de coordinación responsables de las comunicaciones sobre el riesgo de COVID-19 y de la participación comunitaria.<sup>6</sup>

<sup>5</sup> Barry, M. *COVID-19: through a gendered lens*. (Ver página 1, pie de página 3)

<sup>6</sup> World Food Programme, UNICEF, Global Nutrition Cluster, Global Technical Assistance Mechanism for Nutrition. (2020). Protecting maternal diets and nutrition services and practices in the context of COVID-19. *Global Nutrition Cluster Brief* (4). Recuperado el 12 de junio de 2020 de [https://www.nutritioncluster.net/Protecting\\_Maternal\\_Diets\\_and\\_Nutrition\\_Services\\_and\\_Practices\\_COVID-19](https://www.nutritioncluster.net/Protecting_Maternal_Diets_and_Nutrition_Services_and_Practices_COVID-19)

# Consideraciones para programas de alimentación de SBC

Los objetivos y las recomendaciones de los programas de alimentación en la era del COVID-19 son, por lo general, los mismos que antes de la pandemia. Las recomendaciones existentes para madres y niños siguen siendo las mismas con las siguientes actualizaciones en relación con el COVID-19:

- Para niños menores de seis meses, la lactancia exclusiva es la mejor opción,<sup>7</sup> incluso cuando la madre estuvo o puede haber estado infectada por el virus del COVID-19.
- Para niños de 6 a 24 meses, con una dieta variada rica en nutrientes, la lactancia sigue siendo importante. Se debe continuar alimentando a los niños según la frecuencia y la cantidad apropiada para su edad y de manera reactiva.
- Aun cuando los niños estén enfermos, la lactancia sigue siendo esencial.
- El lavado de manos con jabón antes de comer, preparar comida, alimentar a los niños y después de ir al baño es importante para prevenir la desnutrición. Y ahora, el lavado de manos es aun más importante para reducir la transmisión de COVID-19.

Para abordar los desafíos producidos por la pandemia, los programas de SBC deben realizar una evaluación rápida sobre la modificación que sufrió la cobertura del servicio de alimentación, la forma en la que las personas de distintas zonas y ocupaciones se han visto afectadas (por ejemplo, pérdida de ingresos) y la respuesta del gobierno para proteger la alimentación. Este contexto es necesario para informar las adaptaciones del programa, tales como:

**Capacitación y consideraciones de apoyo**



**Consideraciones de la movilización y del compromiso comunitario**



**Consideraciones sobre la comunicación**



Vinay Panjwani, UNICEF. India, Gujarat. June 20, 2020.  
<https://weshare.unicef.org/archive/-2AM408PX8Q9R.html>

<sup>7</sup> UNICEF, Global Nutrition Cluster, Global Technical Assistance Mechanism for Nutrition. (2020). Infant & young child feeding in the context of COVID-19. *Global Nutrition Cluster Brief 1(2)*. Recuperado el 12 de junio de 2020, <https://www.nutritioncluster.net/node/5836> (en inglés)

# Consideraciones para programas de alimentación de SBC



## Training and support considerations

- Capacitación de los trabajadores de la salud y de los trabajadores de salud de la comunidad (Community Health Workers, CHW) que brindan servicios de alimentación para que sepan adaptar servicios que respondan al COVID-19, con recomendaciones de distanciamiento físico, utilización de mascarillas, alimentación adecuada de los lactantes y niños pequeños (IYCF) en caso de infecciones sospechosas, derivaciones para realizarse análisis y ayuda para trabajar.
- Cambios para ofrecer asesoramiento y apoyo a través de medios alternativos sin contacto, en lugar de interacciones cara a cara con las familias.
- Recuérdeles a los trabajadores que aún realizan o que están por retomar las visitas a domicilio que deben mantener el distanciamiento físico (dos metros de distancia) y utilizar una mascarilla, asegúrese de que los trabajadores fomenten estas medidas en los hogares que visiten.
- Cuando se prevé que los servicios de rutina para la salud se deben interrumpir debido a COVID-19, aumente la cantidad de productos despachados al mismo tiempo, como suplementos con micronutrientes para mujeres embarazadas, en lugar de reducir la frecuencia de las recargas. Modifique los mensajes de acompañamiento para incluir almacenamiento y uso apropiado.
- Tome medidas para fomentar la capacidad de los CHW de proporcionar tratamiento para el raquitismo sencillo a nivel comunitario, incluida la capacitación de evaluaciones con poco o ningún contacto, protocolos de tratamiento simplificados, supervisión remota y mensajes clave sobre el COVID-19.<sup>8</sup>
- Garantice el diálogo abierto y continuo con los socios locales de suministro del servicio, como gerentes de los centros de salud y CHW, para comprender los cambios en las horas de servicio, los esquemas de protección social y los servicios para la violencia de género. Esto se debe reflejar en los mensajes para garantizar que los clientes reciban información actualizada.



## Consideraciones de la movilización y del compromiso comunitario

- Apoye a los líderes de la comunidad y a los agentes de cambio en el uso de mascarillas.
- Fomente que las comunidades se adapten a actividades de acuerdo con los requerimientos locales de distanciamiento físico. Por ejemplo, cuando se limitan los tamaños de las reuniones, fomente que los grupos afines formen subgrupos más pequeños de miembros del hogar o vecinos, lo que facilitará las reuniones y, a la vez, mantendrá el distanciamiento físico.
- Cambie la forma en la que las actividades comunitarias están organizadas, desde manifestaciones o actividades experimentales hasta visitas a domicilio que realizan los trabajadores de divulgación con mascarillas.

<sup>8</sup> UNICEF, Global Nutrition Cluster, Global Technical Assistance Mechanism for Nutrition. (2020). Management of wasting in the context of COVID-19. *UNICEF Brief* (1). Recuperado el 6 de mayo de 2020 de <https://www.unicef.org/documents/management-wasting-context-covid-19> (en inglés)

# Consideraciones para programas de alimentación de SBC



## Consideraciones de la movilización y del compromiso comunitario (continued)

- Cambie los diálogos comunitarios presenciales a la radio local y presente a los líderes de la comunidad, los agentes de cambio y algunos representantes de hogar. La grabación se puede realizar en el exterior manteniendo el distanciamiento físico. Las opciones de llamadas durante o después de los programas de radio son útiles para garantizar una comunicación recíproca.
- Trabaje a través de redes o asociaciones con vínculos con muchas familias para movilizar el apoyo para las prácticas alimenticias.
- Cambie las reuniones comunitarias al exterior, en lugar de llevarlas a cabo en un hogar o centro.
- Establezca una red de mentores o promotores para continuar emprendiendo medidas mediante métodos sin contacto, incluidas llamadas telefónicas que garanticen que los suministros, la información y la asistencia sea de fácil acceso para las comunidades.
- Apoye a los líderes de la comunidad para monitorear la situación de alimentación e identifique los hogares con necesidades de derivaciones para servicios de protección social, incluidos ayuda alimenticia, en sus comunidades e informe a los hogares.
- Diseñe mecanismos recordatorios o estímulos visuales para fomentar prácticas de higiene en ubicaciones comunales, incluidos carteles para el lavado de manos con jabón en puntos comunitarios de suministro de agua.



## Consideraciones sobre la comunicación

- Use canales remotos de comunicación (por ejemplo, teléfono, radio, televisión y redes sociales) para continuar con las medidas de promoción mediante métodos sin contacto durante los primeros 1000 días.
- Pruebe con anticipación los mensajes, los materiales y las intervenciones nuevas con canales virtuales, como WhatsApp, Facebook, YouTube, WeChat, Instagram, TikTok (consulte: [Virtual Pretesting Technical Brief](#) y [Tips for Engaging Communities During COVID-19 in Low-Resource Settings, Remotely and In-Person](#)).
- Modifique el contenido e incremente la promoción de líneas de ayuda de salud existentes y otros servicios digitales (como líneas 3-2-1, WhatsApp y Facebook) y para dispositivos móviles (por ejemplo, respuestas por SMS o interactivas de voz) a fin de garantizar que los miembros de las audiencias puedan acceder a recomendaciones clave y asesoramiento de información sobre alimentación, incluida la lactancia. Use capacitación virtual para reforzar los conocimientos del personal y los asesores de las líneas de ayuda para que puedan ofrecer recursos, incluidos servicios de protección social.
- Establezca un repositorio nacional o local que recopile rumores o información errónea que esté circulando sobre alimentación, y comparta estos datos regularmente con las autoridades y los agentes de cambio a fin de abordarlos (consulte también: [Resumen técnico: COVID-19 Rumor Tracking Guidance for Field Teams](#)). Para las comunidades, esto puede incluir inquietudes sobre estigma y discriminación a personas que estén en riesgo de infección por acción comunitaria.

# Mensajes ilustrativos sobre alimentación para los programas de SBC

La siguiente sección contiene recomendaciones que los programas de alimentación deben incorporar a la hora de desarrollar los mensajes de SBC y los mensajes ilustrativos de muestra para ayudar en la promoción de conductas saludables. Estos mensajes se deben adaptar a los contextos locales de los países, a las políticas locales y al público prioritario. Esta lista no pretende sustituir a ninguna campaña de SBC diseñada y ejecutada cuidadosamente, basada en investigaciones educativas y que incluye pruebas preliminares y monitoreo.



## Alimentación materna

- Haga hincapié en la importancia de garantizar que las mujeres embarazadas y los lactantes se alimenten con una dieta variada. Aun si los tamaños de las porciones de los alimentos ricos en nutrientes disminuyen debido a escasez o aumentos en los costos, los hogares deben consumir la cantidad que sea posible. Además, cuando los alimentos no estén tan disponibles de manera habitual, la distribución equitativa de la comida en la familia para favorecer a la mujer embarazada y al lactante es aun más importante. Por ejemplo: “Familias de mujeres embarazadas: comparta los alimentos para que la mujer embarazada obtenga lo equivalente a otros adultos, o más de lo habitual. Mujeres embarazadas o en período de lactancia: trate de realizar una comida o consumir un refrigerio, al menos, cuatro veces al día. Incluya la mayor cantidad posible de frutas, verduras y alimentos de origen animal. Conserve la mayor cantidad razonable de alimentos nutritivos disponibles”.
- A través de enfoques interactivos en línea o radios comunitarias (canales a los que las personas pueden acceder, usar y confiar), involucre a los miembros de la familia que tienen más probabilidad de estar en el hogar para que apoyen la alimentación de las mujeres.
- Incentive a las mujeres embarazadas a que tomen hierro y ácido fólico durante el embarazo, sin importar las interrupciones de los métodos de distribución habituales, y al mismo tiempo tenga en cuenta los miedos que pueden tener las mujeres embarazadas durante la pandemia (consulte también: Guía sobre el Cambio social y de conductas para la salud materna, de recién nacidos y niños durante la pandemia de COVID-19). Por ejemplo: “Es posible que algunas mujeres embarazadas se preocupen por estar embarazadas y tener que dar a luz durante la pandemia de COVID-19, y esto es normal. Una mujer embarazada debe tomar hierro y ácido fólico durante el embarazo por su salud y la del bebé. Si el proveedor habitual no puede brindarle comprimidos, consígalos en otro lugar, como [nombre de la ubicación segura del proveedor]”.
- Vincule los mensajes de cuidado personal con los recordatorios más amplios sobre alimentación para mujeres, incluida la importancia de las dietas saludables para la inmunidad, la preparación segura de las comidas, una buena alimentación según el presupuesto, higiene, manejo del estrés, búsqueda de ayuda en casos de violencia de género, como así también información sobre asistencia de salud mental.<sup>9</sup>

<sup>9</sup> Barry, M. *COVID-19: through a gendered lens* (Ver página 2, pie de página 3).

# Mensajes ilustrativos sobre alimentación para los programas de SBC



## Alimentación para lactantes y niños pequeños

- Recuerde a los proveedores de la salud y a las familias de niños pequeños que todas las prácticas recomendadas de alimentación para lactantes y niños pequeños (IYCF) siguen siendo las mismas, según los lineamientos mundiales.
- Indique los beneficios de las prácticas de lactancia y de piel con piel, y demuestre que no existe evidencia actual de que el COVID-19 se pueda transmitir mediante la leche materna.
- Garantice que las mujeres en período de lactancia no se separen de su recién nacido para que la lactancia y el contacto piel con piel sea más fácil.
- Proporcione consejos de prácticas seguras de alimentación para padres que busquen información sobre COVID-19; haga hincapié en estos tres aspectos básicos:
  - usar una mascarilla durante la alimentación y el cuidado
  - lavarse las manos con jabón antes de tocar al bebé
  - limpiar y desinfectar superficies de manera regular.
- Aumente los sentimientos de empoderamiento y eficacia entre los cuidadores de niños pequeños para que cuiden niños enfermos, incluso cuando el suministro de alimentos se haya interrumpido debido al COVID-19. Por ejemplo: “Para niños de 6 a 24 meses, puede tener los recursos necesarios para que el niño se recupere: la leche materna. Si aumenta la frecuencia de la lactancia durante dos semanas después de la enfermedad, el niño se podrá recuperar gracias a una alimentación continua con alimentos blandos y suaves, según lo que esté disponible.”
- Para garantizar seguridad en los alimentos, se debe ser cuidadoso con la higiene en los hogares. Por ejemplo: “Lávese las manos y las del niño con agua y jabón durante 20 segundos antes de manipular alimentos, comer o alimentar al niño. Si no tiene jabón, use cenizas. Si no tiene agua, use cenizas”.<sup>10</sup> El lavado de manos es la primera línea de defensa contra enfermedades como el COVID-19. Dichas enfermedades pueden ingresar al cuerpo a través de la boca, los ojos y la nariz. Esto ocurre, por lo general, por las manos.
- Haga hincapié en la preservación y el almacenamiento de los alimentos ricos en nutrientes y disponibles a nivel local, para que las familias tengan abastecimiento de alimentos durante el año, incluso durante tiempos de pocos ingresos.

10 USAID Advancing Nutrition. (2020, April 24). *Infant and young child feeding recommendations when COVID-19 is suspected or confirmed*. <https://www.advancingnutrition.org/news-events/2020/04/24/infant-and-young-child-feeding-recommendations-when-covid-19-suspected-or> (en inglés)



# Mensajes ilustrativos sobre alimentación para los programas de SBC

---



## Alimentación para lactantes y niños pequeños por un miembro de la familia sospechado o infectado por el virus del COVID-19

- Apoye a todas las madres a que inicien y continúen con la lactancia de sus bebés, incluso si la madre sospecha o sabe que tiene COVID-19.<sup>11</sup> Por ejemplo: “Si acaba de dar a luz, debe alimentar al niño solo con leche materna hasta que tenga 6 meses. Si cree que podría estar infectada por el virus del COVID-19, debe usar una mascarilla mientras alimenta o cuida al bebé. Lávese las manos con agua limpia del grifo y jabón durante 20 segundos, antes y después de estar en contacto con el bebé. El lavado de manos con jabón mata al virus del COVID-19”.
- Asegúrese de que los miembros de la familia también comprendan cómo cuidar al bebé en el hogar de manera segura. Por ejemplo: “Pídales a los miembros de la familia que usen mascarillas cuando sostienen al bebé y que se laven las manos con agua limpia del grifo y jabón por 20 segundos, antes y después de estar en contacto con el bebé”.
- Incentive el apoyo de las familias. Por ejemplo: “Una nueva madre que podría estar infectada por el virus del COVID-19 necesita descanso y ayuda extra para cuidar al bebé recién nacido. Ayúdela a descansar; haga las tareas que ella normalmente hace para que se recupere y pueda amamantar al bebé”.

---

<sup>11</sup> USAID Advancing Nutrition. *Infant and young child feeding recommendations [...]*. (Ver página 6, pie de página 11)

# Mensajes ilustrativos sobre alimentación para los programas de SBC



## Servicios de alimentación

- Cuando los contactos normales de los servicios no estén funcionando, cambie los mensajes “Consulte a su proveedor de salud” para promover información alternativa y centros de servicio que sean confiables. Por ejemplo, para incentivar la búsqueda de información general sobre alimentación de niños, los mensajes pueden decir: “Obtenga más información sobre la alimentación para niños pequeños en [fuente local para dispositivos móviles o digital].”
- Cuando se ofrezcan servicios, asegure a las familias con niños en los primeros 1000 días que los servicios de alimentación son seguros. Por ejemplo: “Los servicios de alimentación son un lugar seguro para usted y su bebé para recibir ayuda. El trabajador de la salud tomará las precauciones de seguridad, incluido el lavado de manos, el uso de mascarilla y el mantenimiento de una distancia segura.”
- Promueva una búsqueda de atención oportuna para los niños enfermos o desnutridos mediante mensajes, como por ejemplo: “Los niños que no tienen apetito, que pierden peso de forma repentina, que presentan cansancio e irritabilidad pueden estar desnutridos. Comuníquese con [nombre del recurso o número de teléfono o sitio web] a la brevedad”.

## Recursos en línea

- [Infant and Young Child Feeding \(IYCF\) Recommendations When COVID-19 is Suspected or Confirmed: Recommended Practices Booklet](#)
- [Infant and Young Child Feeding Recommendations When COVID-19 is Suspected or Confirmed- Counseling Cards](#)
- [Infant and Young Child Feeding in the context of COVID-19](#)
- [Protecting Maternal Diets and Nutrition Services and Practices in the context of COVID-19](#)
- [Tips for Engaging Communities during COVID-19 in Low-Resource Settings, Remotely and In-Person](#)
- [Springboard for SBC \(Breakthrough ACTION\)](#)
- [Food and nutrition tips during self-quarantine \(WHO Europe\)](#)
- [Resumen técnico: COVID-19 Rumor Tracking Guidance for Field Teams](#)
- [Resumen técnico: Maternal, Newborn and Child Health During COVID-19](#)
- [Resumen técnico: Virtual Pretesting During COVID-19](#)

### crédito de la foto de portada:

Vinay Panjwani, UNICEF. India: Lactating mothers and children under five receive vegetables grown in the Gujarat Kitchen Gardens, established by the government with technical support and monitoring by UNICEF. June 20, 2020. <https://weshare.unicef.org/archive/-2AM408PXV1F4.html>