



UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN
FACULTAD DE MEDICINA
"DR. AURELIO MELEAN"
CARRERA NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



**GUÍA ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL PARA ADULTOS CON
SECUELAS POST COVID- 19 DEL SEGURO SOCIAL
UNIVERSITARIO, COCHABAMBA, GESTIÓN 2021 - 2022**

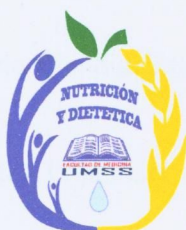
TUTORES: MSc. ANGELA MARION ZAMBRANA VERA
Mtr. JOSUÉ ISRAEL CÉSPEDES VARGAS

ESTUDIANTES: ROSARIO CLAUDIA GUARDIA VARGAS
NATALI LUJÁN GONZÁLES

Cochabamba, 2 de Junio de 2022



**UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN
FACULTAD DE MEDICINA
“DR. AURELIO MELEAN”
CARRERA NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**



**GUÍA ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL PARA ADULTOS CON
SECUELAS POST COVID-19 DEL SEGURO SOCIAL
UNIVERSITARIO, COCHABAMBA, GESTIÓN 2021-2022**

**TUTORES: MSc. Angela Marión Zambrana Vera
Mtr. Josué Israel Céspedes Vargas**

**ESTUDIANTES: Rosario Claudia Guardia Vargas
Natali Luján Gonzáles**

Cochabamba, 2 de Junio de 2.022

ÍNDICE

1	Introducción.....	1
2	Caracterización institucional.....	1
2.1	Reseña Histórica.....	1
2.2	Misión.....	3
2.3	Visión.....	3
2.4	Población.....	3
	Especialidades.....	3
3	Antecedentes.....	4
4	Planteamiento del problema.....	6
5	Justificación.....	7
6	Objetivo general.....	8
6.1.1	Objetivos específicos.....	8
7	Marco teórico.....	8
7.1	Definición de SARS COV 2 – COVID 19.....	8
7.2	Fisiopatología del SARS-COV-2.....	10
7.3	Historia natural de la enfermedad por COVID - 19.....	11
7.3.1	Periodo de incubación.....	11
7.3.2	Factores de progresión de severidad.....	12
7.3.3	Denominación de las variantes del SARS-CoV-2.....	13
7.3.4	Variantes del SARS-CoV-2, definiciones funcionales de estas variantes y medidas adoptadas.....	13
7.3.5	Definición funcional:.....	13
7.3.6	Variantes de interés, definición funcional:.....	14
	Son variantes del SARS-CoV-2 que:.....	14
7.4	Secuelas post COVID-19.....	15
7.4.1	Clasificación de las secuelas según la duración de las secuelas.....	17
7.4.2	Secuelas pulmonares.....	19
7.4.3	Secuelas musculares.....	19
7.4.4	Secuelas óseas.....	19
7.4.5	Secuelas cardiovasculares.....	20
7.4.6	Secuelas neurocognitivas.....	20

7.4.7	Secuela digestiva	21
7.4.8	Otras secuelas	21
7.5	Sistema inmunológico	21
7.5.1	Definición del sistema inmunológico.....	21
7.5.2	Fisiopatología del sistema inmunológico.....	22
7.5.3	Tipos de inmunidad	22
7.6	Alimentos funcionales	23
7.6.1	Definición de alimentos funcionales.....	23
7.6.2	Metabolismo de los alimentos funcionales	23
7.6.3	Principales componentes de alimentos funcionales.....	24
7.6.4	Carotenoides	25
7.6.5	Fibras dietéticas.....	25
7.6.6	Ácidos grasos	26
7.6.7	Flavonoides	26
7.6.8	Probióticos, prebióticos y simbióticos	27
7.6.9	Fitoestrógenos.....	28
7.7	Inmunonutrición.....	28
7.7.1	Los nutrientes de la respuesta inmune.....	29
7.8	Bases técnicas de guías alimentarias en Bolivia	31
8	Metodología.....	32
8.1	Tipo de investigación.....	32
8.2	Población de Estudio	33
8.2.1	Muestra en población finita	33
8.2.2	Muestreo.....	33
8.3	Criterios de Selección	34
8.4	Instrumentos y técnicas de recolección de datos.....	34
8.5	Procedimientos de Recolección de Datos	34
8.6	Consideraciones Éticas	35
8.7	Recursos y Materiales	35
9	Análisis e interpretación de los resultados	36
9.1	Determinación de la prevalencia de secuelas post COVID – 19.....	36
9.2	Análisis de los resultados	38

10. Desarrollo de la guía alimentaria y nutricional	39
10.1 Recomendaciones nutricionales para adultos con secuelas post COVID-19.....	39
10.2 Maquetación	41
10.3 Diseño de la guía	42
10.4 Tipografía	42
10.5 Contenido de la guía.....	42
10.6 Elementos gráficos	43
10.7 Validación de la guía.....	139
11 Conclusión y recomendaciones	141
12 ANEXOS	143
13 Referencias bibliográficas	165