



RECOMENDACIONES **para el consumo** **de alimentos** **en forma segura** **en contextos de** **emergencia sanitaria** **por Covid-19**

Santiago, 2020



Antecedentes

Actualmente nos encontramos viviendo una emergencia sanitaria mundial debido a la pandemia del COVID-19, enfermedad respiratoria provocada por un virus de la familia del coronavirus llamado SARS-CoV-2, lo que ha provocado que tengamos que cambiar nuestros comportamientos y estilos de vida para ayudar a las autoridades a controlar la propagación de la enfermedad.

Situaciones inauditas como la presente, provocan incertidumbres y dudas en la población sobre el comportamiento de la enfermedad y las medidas para prevenirla.

Como Agencia Chilena para la Inocuidad y Calidad Alimentaria (ACHIPIA), queremos responder algunas dudas y entregar recomendaciones para mantener la inocuidad de los alimentos en el contexto de esta emergencia sanitaria.

I. ¿Se puede transmitir COVID-19 a través de los alimentos?

A nivel internacional, no se han descrito casos de contagios de COVID-19 a través de los alimentos (incluyendo alimentos importados), por lo que el COVID-19 no se considera una enfermedad transmitida por los alimentos (ETAs). Los virus, incluyendo el SARS-CoV-2, necesitan un hospedero (animal o humano) para multiplicarse y no pueden hacerlo en los alimentos.

Sin embargo, evidencia reciente sugiere que el virus puede permanecer viable durante cierto periodo de tiempo en distintas superficies. Es decir, puede existir una pequeña posibilidad que manipuladores o consumidores infectados puedan introducir el virus a los alimentos o superficies en contacto con ellos al toser, estornudar, o por contacto con sus manos. Esto sería particularmente importante, para alimentos listos para el consumo, es decir, alimentos que no requieren un paso de cocción posterior, como cecinas, frutas frescas, quesos, platos preparados, entre otros, ya que una cocción completa del alimento elimina diversos patógenos, incluyendo este virus.

Debido a lo anterior, siempre se deben seguir, y ahora reforzar, las buenas prácticas de higiene en la preparación y manipulación de alimentos, para no sólo reducir el riesgo de contaminación con este virus, sino para reducir la presencia de otros patógenos causantes de ETAs que puedan llevarnos a consultar a centros médicos, utilizando recursos que ahora son más necesarios para controlar el COVID-19.

II. ¿Qué puedo hacer para mantener mis alimentos seguros?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha agrupado las buenas prácticas de higiene en **las 5 claves para la inocuidad de los alimentos**.

1) Mantén la limpieza de manos y de las superficies donde cocines.

Microorganismos capaces de provocar enfermedades están presentes en el suelo, el agua, los animales y las personas. Estos microorganismos se encuentran en las manos, los paños de limpieza y los utensilios, especialmente las tablas de cortar, pudiendo transferirse a los alimentos y provocar ETAs.

Para el caso del COVID-19, una persona infectada puede contaminar con el virus platos, cubiertos u otras superficies al toser o estornudar. Por ello se recomienda que personas enfermas, o sospechosas de estarlo, no manipulen alimentos. Aunque no se han reportado contagios por esta vía, si seguimos las siguientes recomendaciones, podemos disminuir el riesgo, no solo con este virus, sino que también con otros patógenos:

● Lava tus manos de la manera apropiada



1
Pon tus manos debajo del agua corriente.



2
Lávate bien las manos, tanto las palmas como el dorso, las yemas de los dedos, los espacios entre ellos y los pulgares.

Piensa también en tus uñas.

Los jabones líquidos son más higiénicos que las barras de jabón, especialmente en los baños públicos.



3
Frota el jabón suavemente en todas las áreas.

Lavarse bien las manos lleva de **40 a 60 segundos**.



4
Luego enjuaga tus manos con agua corriente.

En los baños públicos, usa una toalla desechable o el codo para cerrar la llave.



5
Seca tus manos con cuidado, también en los espacios entre los dedos.

Las toallas de papel son las más adecuadas para esto en baños públicos.

En casa, todos deben usar su propia toalla.



- **Lava tus manos antes de preparar alimentos y con la frecuencia necesaria mientras los preparas.**
- **Lava tus manos después de ir al baño.**
- **Lava y desinfecta todas las superficies y utensilios usados en la preparación de alimentos.**
- **Protege los alimentos y las áreas de cocina de insectos y otros animales.**

(El virus SARS-CoV-2 tiene su material genético cubierto por una capa de grasa, por lo tanto sustancias que disuelven grasa, como jabones y detergentes para lavar platos, son capaces de eliminar el virus.)

2) Separa los alimentos crudos de los cocinados

Para reducir el riesgo de ETAs, se debe evitar la contaminación cruzada, que es la transferencia de estos microorganismos desde alimentos generalmente crudos a otros alimentos. También es posible la transferencia de patógenos a través de las manos, superficies de trabajo, como mesones y utensilios de cocina. Para evitar la contaminación cruzada, sigue las siguientes recomendaciones:

- **Separa las carnes rojas, la carne de ave y el pescado crudos de los demás alimentos.**
- **Usa utensilios diferentes, como cuchillos y tablas de cortar, para manipular alimentos crudos. En caso de no ser posible, lava y desinfectalos apropiadamente antes de usarlos en otros alimentos.**
- **Guarda los alimentos en recipientes para evitar el contacto entre los alimentos crudos y los cocinados.**
- **En el refrigerador, pon la carne, pollo y pescado en el estante más bajo o en un compartimento especial, para que los jugos de carne no goteen sobre otros alimentos.**
- **Lava tus manos inmediatamente después de tocar alimentos crudos.**



3) Cocina completamente los alimentos

Al preparar y cocinar alimentos, debemos asegurarnos de que éstos se calienten adecuadamente, para lo cual debemos:

- **Cocinar alimentos a temperaturas de 70° a 100° C: estas temperaturas matan a la mayoría de los patógenos existentes, incluyendo el Coronavirus (SARS-CoV-2).**
 - **No consumas carnes rojas, carne de ave, huevos o pescado crudos o que no estén bien cocidos: estos alimentos son particularmente riesgosos si se consumen estando crudos o no bien cocidos, ya que pueden tener presencia de bacterias patógenas como Salmonella o E. coli, capaces de provocar enfermedades que en algunos casos pueden ser graves. Para asegurarnos que las carnes rojas y de ave se encuentran bien cocidas, debemos fijarnos que los jugos sean claros y no rosados.**
 - **Se recomienda utilizar un termómetro de cocina para asegurarnos que alcanzamos las temperaturas indicadas. Nunca uses termómetros de mercurio.**
-

4) Mantén los alimentos a temperaturas seguras

Los microorganismos se pueden multiplicar muy rápido en los alimentos si éstos quedan a temperatura ambiente. A temperaturas bajo los 5°C o sobre los 60°C, el crecimiento de bacterias como Salmonella se hace más lento o detiene. Sin embargo, existen algunos microorganismos peligrosos que pueden crecer por debajo de los 5°C. Para evitar el crecimiento de bacterias patógenas en nuestros alimentos, sigue estas recomendaciones:

- **No dejes alimentos cocinados a temperatura ambiente durante más de 2 horas.**
- **Refrigera lo antes posible los alimentos cocinados y los perecederos (por debajo de los 5°C) hasta su consumo.**
- **Mantén la comida muy caliente (a más de 60°C) antes de servir.**
- **No guardes alimentos durante mucho tiempo, aunque sea en el refrigerador.**
- **No descongeles alimentos a temperatura ambiente. Hazlo dentro del refrigerador o en el microondas.**
- **Elige los alimentos congelados o que requieren refrigerado al final de tu compra y llévalos lo más rápido posible a tu casa para refrigerar y/o congelar.**



- **Sigue las recomendaciones de enfriamiento en el empaque o usa la comida el día de la compra si no puedes cumplir con las condiciones de almacenamiento adecuadas.**
 - **No abras el refrigerador más de lo necesario.**
 - **No llenes demasiado el refrigerador para que el aire frío pueda circular adecuadamente entre los alimentos.**
-

5) Usa agua y materias primas seguras

Las materias primas, entre ellas el agua y el hielo, pueden estar contaminadas con microorganismos o productos químicos peligrosos. Para reducir este riesgo, sigue las siguientes recomendaciones:

- **Usa agua segura (potable).**
- **Lava frutas, verduras y hortalizas, especialmente si se van a comer crudas.**
- **Fijate en la fecha de vencimiento de los alimentos que compres y consumas. No uses alimentos vencidos.**
- **Verifica que el empaque de los alimentos esté intacto. Si el empaque está dañado, existe riesgo de que patógenos ingresen a los alimentos después de que haya sido envasado.**
- **No compres latas dañadas o abolladas porque pueden no ser herméticas. Las latas con tapas convexas (hinchadas) pueden contener agentes patógenos que han formado gases y toxinas.**
- **Usa los alimentos altamente perecederos lo antes posible.**



Fuentes

<https://www.who.int/es/health-topics/coronavirus>

https://www.who.int/foodsafety/publications/consumer/manual_keys_es.pdf

https://www.bfr.bund.de/en/can_the_new_type_of_coronavirus_be_transmitted_via_food_and_objects_-244090.html

<https://www.uni-greifswald.de/en/university/information/current-news/details/n/how-long-coronaviruses-persist-on-surfaces-and-how-to-inactivate-them-60255/>

<https://www.bfr.bund.de/cm/364/protection-against-foodborne-infections.pdf>

https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/NCOV2019/FAQ_Liste.html

<https://www.fsai.ie/faq/coronavirus.html>

<https://www.foodstandards.gov.au/consumer/safety/Pages/NOVEL-CORONAVIRUS-AND-FOOD-SAFETY.aspx>

<https://www.fda.gov/food/food-safety-during-emergencies/food-safety-and-coronavirus-disease-2019-covid-19>

<https://www.health.harvard.edu/diseases-and-conditions/coronavirus-resource-center>