



# **RECOMENDACIONES**

## **para el consumo de alimentos en forma segura ante la emergencia sanitaria por Covid-19**

**Estas medidas buscan prevenir el contagio con COVID-19 y también disminuir el riesgo de contraer otras enfermedades causadas por patógenos presentes en los alimentos que podrían sobrecargar innecesariamente el sistema de salud en contextos de una emergencia sanitaria.**



**LA HIGIENE Y EL AUTOCUIDADO, NUESTRA MEJOR PROTECCIÓN**

# ¿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).

## Higiene y cuidado en las superficies

Investigaciones recientes sugieren que el virus puede permanecer activo durante cierto período de tiempo en distintas superficies.

Aún cuando no se han reportado contagios por esta vía, puede existir la posibilidad de que manipuladores o consumidores infectados puedan introducir el virus a los alimentos o superficies al toser, estornudar, o por contacto con sus manos.



# ¿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.



**2**

Separa los alimentos crudos de los cocinados.



**3**

Cocina completamente los alimentos.



**4**

Mantén los alimentos a temperaturas seguras.



**5**

Usa agua y materias primas seguras.



# 1

## Mantén la limpieza de manos y de las superficies donde cocines.

Para el caso del COVID-19, una persona infectada puede contaminar con el virus platos, cubiertos u otras superficies al toser o estornudar. Por lo que se recomienda que personas enfermas, o sospechosas de estarlo, no manipulen alimentos.

### Lavado de manos OMS

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.



**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 en todas las áreas. Lavarse bien las manos lleva 40 segundos.



**4** 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.

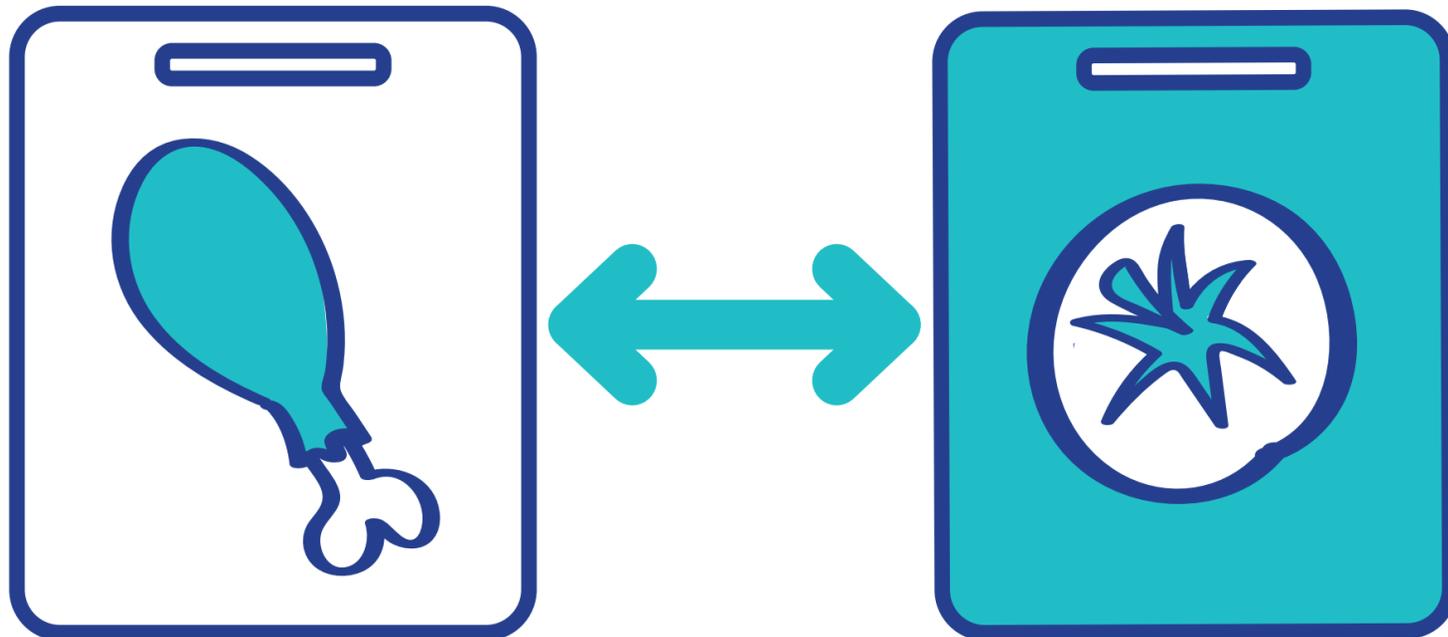
Las toallas de papel son las más adecuadas para esto en los baños públicos.

En casa todos deben usar su propia toalla.



# 2

## Separa los alimentos crudos de los cocinados



**1** Separa todo tipo de carne cruda de los demás alimentos.

**2** Usa utensilios diferentes, como cuchillos y tablas de cortar para manipular alimentos crudos.

**3** Guarda los alimentos en recipientes tapados, separando crudos de cocinados.

**4** En el refrigerador, pon todo tipo de carnes en la parte más baja para que los jugos no goteen sobre otros alimentos. Si no las vas a consumir pronto, ponlas en el congelador.

**5** Lava tus manos inmediatamente después de tocar alimentos crudos.

## ¿Qué es la contaminación cruzada?

la contaminación cruzada es la transferencia de 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



# 3

## Cocina completamente los alimentos



**1** **Cocina a temperaturas sobre 70° C:** estas temperaturas matan a la mayoría de los patógenos existentes, incluyendo el SARS-CoV-2 o nuevo coronavirus causante del COVID-19.

**2** No consumas carnes rojas, carne de ave, huevos o pescado crudos o que no estén bien cocidos, ya que pueden tener presencia de bacterias patógenas. Los jugos claros y no rosados son signo de carne cocida.

**3** Se recomienda utilizar un termómetro de cocina para asegurar las temperaturas adecuadas. **Nunca uses termómetros de mercurio.**



# 4

## Mantén los alimentos a temperaturas seguras



- 1** No dejes alimentos cocinados a temperatura ambiente más de 2 horas.
- 2** Refrigerar lo antes posible los alimentos cocinados y los que pueden descomponerse.
- 3** Mantén la comida caliente (a más de 60°C) antes de servir.
- 4** No guardes alimentos durante mucho tiempo, aunque sea en el refrigerador.
- 5** No descongeles alimentos a temperatura ambiente. Hazlo dentro del refrigerador o en el microondas.
- 6** Cuando compres alimentos refrigerados o congelados, llévalos a tu casa lo más rápido posible para refrigerar o congelar.
- 7** Sigue las recomendaciones de enfriamiento en el envase o consúmelo el día de la compra si no puedes refrigerarlo.
- 8** No llenes demasiado el refrigerador para que el aire frío pueda circular adecuadamente entre los alimentos.



# 5

## Usa agua y materias primas seguras

**1**

Usa agua potable o hervida para cocinar

**2**

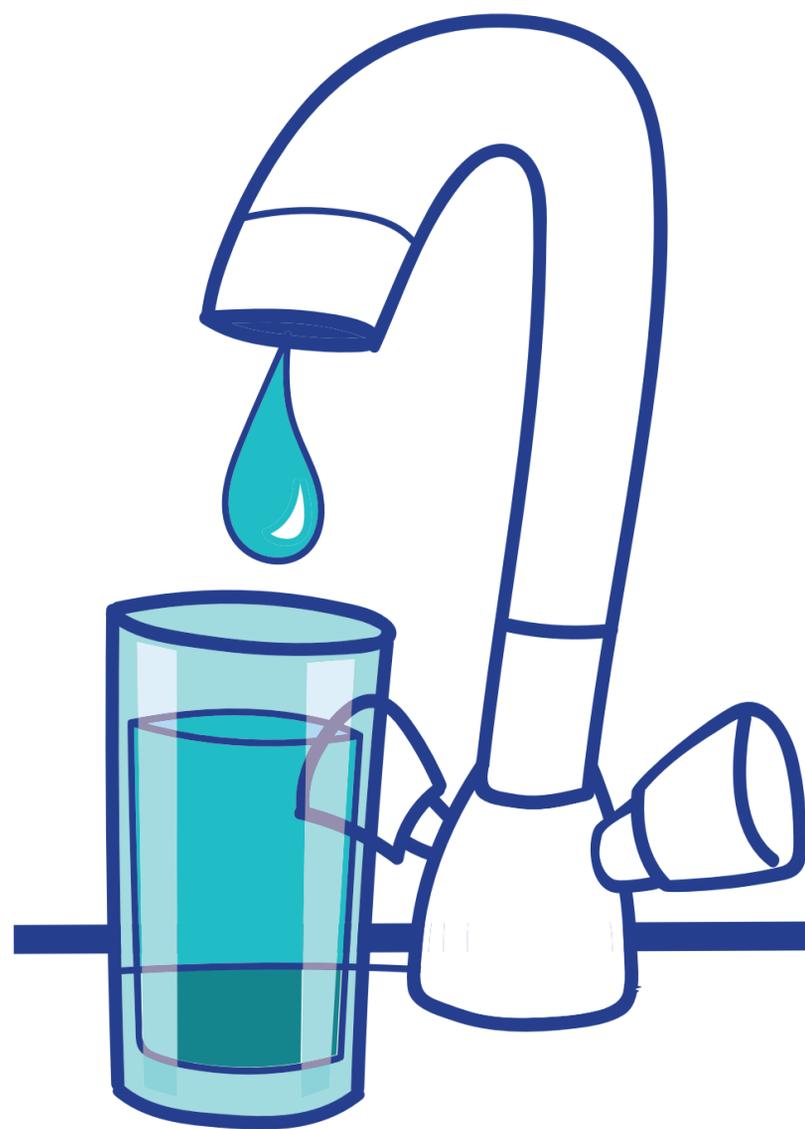
Selecciona alimentos frescos.

**3**

Lava frutas, verduras y hortalizas, especialmente si se van a comer crudas.

**4**

No uses alimentos vencidos. Mira la fecha de vencimiento de los alimentos cuando compres y consumas.



**5**

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.

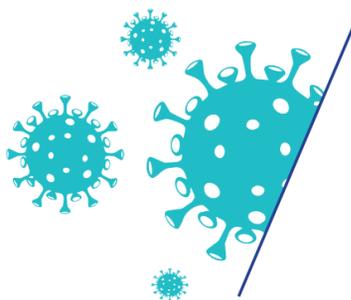
**6**

No compres latas dañadas o abolladas porque pueden no ser herméticas. Las latas con tapas hinchadas pueden contener patógenos que forman gases y toxinas.

**7**

Consume los alimentos que vencen o se descomponen más rápido, lo antes posible.





**LA HIGIENE Y EL AUTOCUIDADO,  
NUESTRA MEJOR PROTECCIÓN**

**Para más detalles entra a:**

**[www.achipia.cl/covid-19](http://www.achipia.cl/covid-19)**