

La inocuidad alimentaria como parte de una vida saludable



CONSEJOS DE ALIMENTACIÓN,
ACTIVIDAD FÍSICA Y
EJERCICIOS COGNITIVOS
PARA PERSONAS MAYORES

Autor:

Claudio Canales Ríos

Editor:

Tomás Vio Alliende

Aportes y revisiones:

Eduardo Espinosa Pfister

Diseño y diagramación:

Nilsson Carvalho Espinoza

Fotos:

Freepik

Las medidas preventivas que aparecen en este documento han sido elaboradas por el grupo humano de ACHIPIA perteneciente a las áreas de: Análisis de Riesgo, Asuntos Internacionales, Vinculación con el Sistema de Fomento e I+D+i. Para más detalles: www.achipia.cl/covid-19

Área de comunicación de riesgos, ACHIPIA, Año 2021

ÍNDICE

1.	Introducción	4
2.	¿Qué es ACHIPIA?	6
3.	Algunas preguntas iniciales y sus respuestas	8
A.	¿Qué sucede con el sistema inmune a medida que pasan los años?	8
B.	¿Por qué el nuevo coronavirus ataca las vías respiratorias?	9
C.	¿Cómo reforzar el sistema inmune a través de la alimentación?	10
D.	¿Por qué el SARS-Cov-2, virus que provoca el COVID-19, no se transmite por los alimentos?	13
E.	¿Por qué en alimentos no se transmite el virus, pero si se encuentra en superficies se puede contraer?	14
4.	La inocuidad alimentaria	15
A.	¿Qué es?	15
B.	Reducir riesgos: nuestro objetivo	16
C.	¿Qué es riesgo y qué es peligro en alimentos?	16
D.	¿Qué hacer para mantener la inocuidad alimentaria? Las 5 claves de la inocuidad	17
E.	Nunca es tarde para aprender: pequeños pasatiempos	23
5.	Consejos para llevar mejor el confinamiento	29
A.	Consejos generales	29
B.	Consejos para hacer actividad física	30
C.	Consejos para adultos mayores que viven con otras personas	35
D.	Consejos para recibir alimentos	37
6.	Palabras finales	38
7.	Bibliografía	39

- 1 - INTRODUCCIÓN

Una de las premisas con las que partió esta pandemia es que el nuevo coronavirus representa un riesgo considerable para la población mayor de 60 años. Si bien esto es cierto, la evidencia nos ha mostrado que personas más jóvenes pueden contraer el virus y presentar serias complicaciones. Con todo, las personas mayores no sólo han sido un foco de cuidado en cuanto a las medidas para frenar los contagios, si no que además han sufrido los rigores del confinamiento y el distanciamiento físico. Eso nos llevó a hacernos la siguiente pregunta: ¿qué hemos hecho para involucrarlos e involucrarlas en nuestra temática? Es por ello por lo que hacemos este documento especialmente dirigido a personas mayores.

En la Agencia Chilena para la Inocuidad y Calidad Alimentaria queremos ser un aporte para todos y todas desde nuestro ámbito de acción. Está hecho con esa intención. Contiene información de utilidad para sobrellevar mejor la situación que estamos viviendo y busca acercar, de una forma amena y sencilla, a todas las personas mayores al mundo de la inocuidad alimentaria.

LA INOCUIDAD ALIMENTARIA SE DEFINE COMO LA SEGURIDAD DE QUE LOS ALIMENTOS NO NOS CAUSARÁN DAÑO AL SER CONSUMIDOS, SIN EMBARGO, PARA QUE ESTO OCURRA HAY UNA RESPONSABILIDAD TAMBIÉN DE PARTE DE LOS CONSUMIDORES.

Si bien, el nuevo coronavirus no se transmite por los alimentos, es muy importante mantener una higiene adecuada en su manipulación. Esto siempre ha debido ser así, sin embargo, en estos momentos cobra especial relevancia mantener una buena higiene en la manipulación de alimentos, ya que producto de la cantidad de contagios de coronavirus, los servicios de salud se han visto sobrecargados. Por tanto, reforzar medidas para no tener que acudir a los centros asistenciales son de vital importancia en estos momentos.

Hemos integrado aquí información sobre otros aspectos importantes para la calidad de vida en tiempos en que producto de las medidas para gestionar la pandemia, se hace más restrictiva la circulación y la vida social, nos referimos a alimentación saludable, actividad física y consejos prácticos y psicosociales para llevar de mejor forma esta situación.

Hacemos este breve documento porque además queremos ser una compañía. Hemos buscado la asesoría de expertos, pero también hemos seguido nuestra intuición. Probablemente también llegaremos a ser personas mayores y creemos que ponernos en los zapatos de quien hoy lo es, es una de las más importantes reflexiones que nos trae esta pandemia.

Además de información encontrarán en este documento algunas actividades y pasatiempos que permitirán aprender un poco más de alimentación en estos tiempos que corren. **Buscamos que todas las personas mayores cuenten con nosotros y sientan lo importantes que son. Creemos que la mejor manera de hacerlo sentir es generando presencia y dedicación.**

- 2 -

¿QUÉ ES ACHIPIA?

Tal vez se esté haciendo esa pregunta. A continuación, le damos una respuesta:



ACHIPIA significa “Agencia Chilena para la Inocuidad y Calidad Alimentaria”. Es una comisión asesora presidencial que depende del Ministerio de Agricultura. Tiene como objetivo coordinar a todos los actores de la cadena alimentaria, es decir, organismos del Estado, productores de alimentos, industria, universidades, centros de investigación y consumidores, aportando fundamentalmente en materias de capacitación, evaluación y comunicación para la reducción de riesgos alimentarios, a través de instancias nacionales e internacionales de coordinación y herramientas para el análisis de riesgos.

ACHIPIA



**Agencia Chilena para la Inocuidad
y Calidad Alimentaria**



En Achipia trabajamos 23 personas en 4 áreas:

ANÁLISIS DE RIESGOS, ASUNTOS INTERNACIONALES, VINCULACIÓN CON EL SISTEMA DE FOMENTO PRODUCTIVO, INVESTIGACIÓN, DESARROLLO E INNOVACIÓN Y COMUNICACIÓN DE RIESGO.



- 3 -

ALGUNAS PREGUNTAS INICIALES Y SUS RESPUESTAS

Una situación como la actual genera muchas dudas en todos. ¿Ha sentido que las personas requieren más información en este tiempo? Probablemente hay más preguntas que respuestas en estos momentos, sin embargo, ya contamos con algunas certezas.

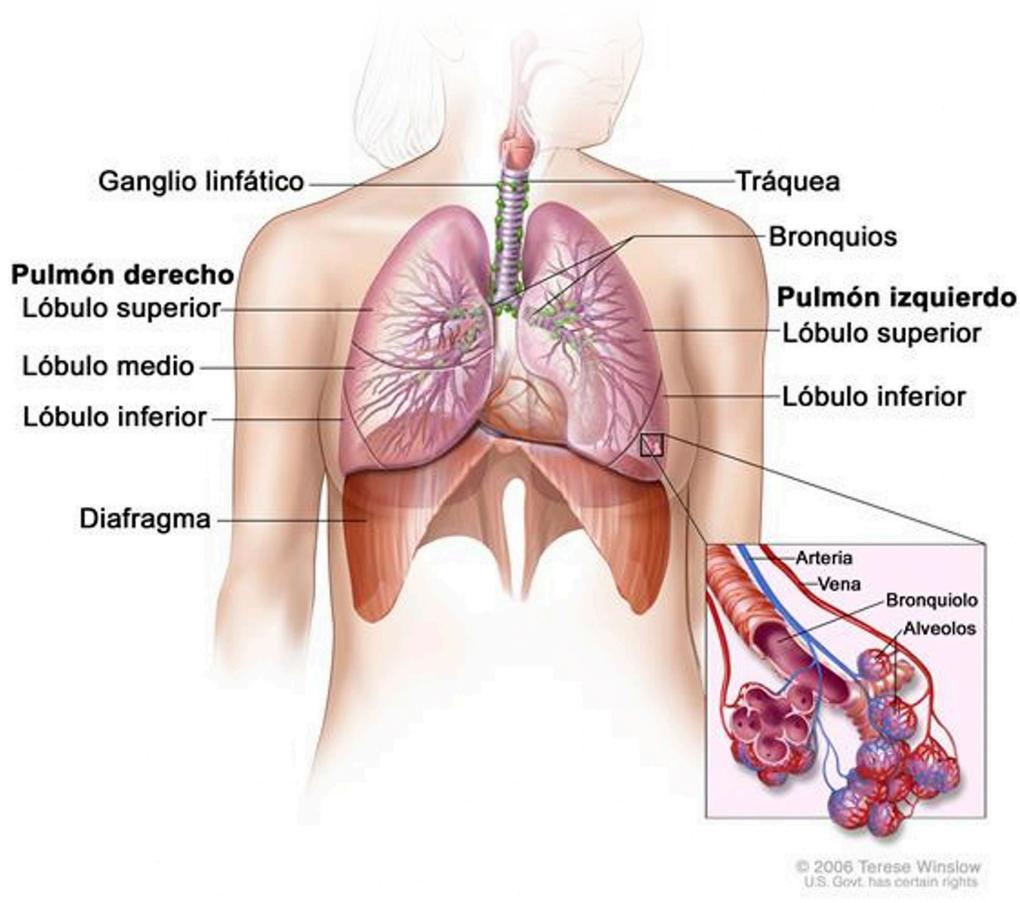


A- ¿Qué sucede con el sistema inmune a medida que pasan los años?

Es importante comprender que envejecer es un proceso natural; no hay nada que podamos hacer con respecto al tiempo, sin embargo, mejoras en nuestro estilo de vida se traducen, por lo general, en una mejor calidad de vida. A medida que envejecemos nuestro sistema inmune pierde capacidades, por ejemplo, para detectar antígenos que son moléculas ajenas al organismo que desencadenan una respuesta de nuestros anticuerpos. Al pasar los años al organismo se le hace más difícil detectar qué es ajeno y qué es propio. Las células que se encargan de destruir los antígenos tardan más tiempo en hacerlo. Nuestra cantidad de glóbulos blancos (leucocitos), que actúan como defensas ante los antígenos, disminuye. Aunque los anticuerpos que generamos siguen siendo abundantes, estos pierden la capacidad de atacar al antígeno. Esto explica en parte por qué la neumonía, la gripe y enfermedades del tracto respiratorio son más habituales a mayor edad. Por ello es importante vacunarse, pues al hacerlo, el organismo recibe una “dosis de recuerdo” que permite reactivar el sistema inmune.

B- ¿Por qué el coronavirus ataca las vías respiratorias?

El SARS-CoV-2 o nuevo coronavirus encaja como “una llave en su cerradura” con las células del alvéolo en los pulmones. Estas células se llaman neumocitos. Los alvéolos son bolsas diminutas de aire en las terminaciones de los bronquiolos que son ramificaciones de tubos de aire en los pulmones. Los alvéolos son el lugar donde los pulmones y el torrente sanguíneo intercambian dióxido de carbono y oxígeno. El dióxido de carbono, el gas de desecho que produce nuestro cuerpo en la sangre, pasa a los pulmones a través de los alvéolos. Es allí donde tiene lugar el intercambio de gases durante la respiración.



La respiración consta de dos fases: Tomar y expulsar aire. Cuando tomamos aire, este va cargado de oxígeno y atraviesa todo nuestro aparato respiratorio hasta llegar a los alvéolos. Una vez allí, debido a que esta pared es tan fina, el oxígeno puede llegar a la sangre mientras que el dióxido de carbono pasa de la sangre al aparato respiratorio. Este gas es expulsado cuando soltamos el aire al respirar. Cuando este proceso no puede producirse con facilidad aparece la disnea (sensación de ahogo).

El SARS-CoV2 entra en las células de los alvéolos (los neumocitos) y utiliza el contenido que hay dentro de ellas para multiplicarse de forma masiva, hasta matar a la célula en la que se encuentra. Según los datos disponibles hasta la fecha, cuando entra en una célula, puede infectarla y liberar entre 10.000 y 100.000 partículas virales nuevas. Y el procedimiento se repite: entran en las células cercanas, ampliando la infección. Al multiplicarse, el virus acaba con estos neumocitos y por eso se dificulta mucho el trabajo que deben realizar en cada inspiración para que el oxígeno llegue a la sangre y se reparta a todos los órganos del cuerpo.

Estos neumocitos tienen gran cantidad de una proteína llamada ACE2, que es por donde el virus se une para entrar a la célula, lo que facilita su entrada. Esto se complica en el caso de las personas con **hipertensión arterial**, ya que se sabe que estos pacientes tienen en su cuerpo grandes cantidades de esta proteína, lo que puede aumentar las opciones de que el virus entre; de ahí que estas personas sean un grupo de riesgo.

La destrucción de los alvéolos genera una respuesta de nuestro sistema de defensa en forma de inflamación. Este proceso natural eficiente nos permite defendernos de los virus, bacterias y agentes externos. Pero provoca irritación y aparece la fiebre, uno de los principales síntomas de la COVID-19. En los casos más leves, puede pasar desapercibida o no darse síntomas, pero al tener el virus en nuestro organismo, podemos contagiar a otros; por ello es fundamental quedarse en casa. Y si la infección se expande en los pulmones, es entonces cuando se origina la neumonía.

C- ¿Cómo reforzar el sistema inmune a través de la alimentación?

Es importante aclarar que por ahora no existe un tratamiento nutricional específico frente al COVID-19. Sin embargo, sí está demostrado que las dietas ricas en ingredientes antioxidantes consiguen reforzar nuestro sistema inmunitario.

Aquí le mostramos algunos consejos para reforzar el sistema inmune:

1,8
LITROS
DIARIOS



Buena hidratación

La ingesta de líquidos en adultos debe ser de al menos 1,8 litros diarios. La leche y los jugos se consideran una buena fuente de hidratación. También lo son los caldos, las infusiones y, por supuesto, el agua. Hay que garantizar esta ingesta incluso cuando no aparece la sensación de sed, algo frecuente en las personas mayores. Evite las bebidas azucaradas, las energéticas y el café.



Cereales y legumbres

Es preferible el cereal de grano entero (integral), excluyendo las opciones refinadas, procesadas o azucaradas. Por su parte las legumbres son el complemento perfecto de verduras y hortalizas.



Frutas y hortalizas

La recomendación es que sean frescas y de temporada, sin ninguna excepción salvo las preferencias de quienes las consumen. Crudas, hervidas o asadas siempre mejor que fritas y en puré si de este modo resulta más sencillo digerirlas.



Lácteos bajos en grasa

El gasto calórico se reduce en época de confinamiento y, por lo tanto, también debe hacerlo la ingesta de calorías. Sobre todo, los adultos deben optar por las alternativas desnatadas y naturales (sin azúcares añadidos), bien sean crudas o fermentadas.



Carnes y pescados

Los alimentos de origen animal deben estar presentes en la dieta siempre, pero con algunas restricciones. Hay que evitar las carnes grasas, los embutidos y los fiambres. La carne blanca o de ave, así como los pescados se cocinarán preferiblemente a la plancha, al horno, guisadas o al vapor para conservar mejor sus nutrientes y evitar que se dispare la ingesta de calorías.



Aceite de oliva, semillas y frutos secos:

A pesar de que implican un importante aporte calórico en la dieta, son una estupenda fuente de minerales, vitaminas y antioxidantes. Hay que consumirlos con moderación y siempre en crudo. Ni fritos, ni salados, ni azucarados.

PREPARACIÓN EN CASA

Si usted se encarga de preparar su menú tiene un mayor control sobre lo que come y cómo lo come. Si lo hace otra persona, coménteles sobre estos consejos.

D- ¿Por qué el SARS-Cov-2, virus que provoca el COVID-19, no se transmite por los alimentos?

Es probable que haya escuchado que el “COVID -19 se transmite o se contagia” Es importante hacer una aclaración: cuando hablamos de COVID estamos haciendo referencia a la enfermedad provocada por el virus SARS-Cov-2, por tanto, lo que se transmite es el virus y el COVID es la enfermedad que éste provoca. De hecho “COVID” significa “Coronavirus Disease” (Enfermedad del Coronavirus) y se le agrega “19” pues ese es el año en que se registró el primer caso.

Los coronavirus no pueden multiplicarse en los alimentos, pues necesitan un huésped animal o humano para hacerlo.

Aunque hay pocos informes sobre la detección del virus en los alimentos y los envases, la mayoría de los estudios se centran en la detección de **la huella genética del virus**, más que en la evidencia de su transmisión que da como resultado la infección humana. Dado que el número de partículas del virus que teóricamente podrían captarse al tocar una superficie sería muy pequeño y la cantidad necesaria para la infección por inhalación oral sería muy alta, se considera que las posibilidades de infección por tocar la superficie de los envases de los alimentos o por comerlos son extremadamente bajas, lo cual no quiere decir que haya que dejar de higienizar superficies. Esto lo hacemos no sólo por el SARS-Cov-2 si no por otros microorganismos patógenos que debemos mantener controlados.

En un informe reciente de la Comisión Internacional de Especificaciones Microbiológicas para los Alimentos (ICMSF, por sus siglas en inglés) se afirma lo siguiente “A pesar de los miles de millones de comidas y envases de alimentos manejados desde el comienzo de la pandemia del COVID-19, hasta la fecha no ha habido ninguna prueba de que los alimentos, los envases de alimentos o la manipulación de alimentos sean una fuente o una vía de transmisión importante para el SARS-CoV-2 que da lugar al COVID-19”.

Además, hasta el momento no hay evidencia de que los virus que causan enfermedades respiratorias se transmitan a través de los alimentos o de los envases que los contienen, estos productos pueden contaminarse si son manipulados por personas infectadas si éstas no adoptan ciertas medidas de higiene, pero hasta ahora no ha sido posible explicar una infección provocada por SARS-Cov-2 a nivel humano a través de esta acción.

La principal vía de contagio demostrada es de persona a persona a través de gotitas respiratorias cuando alguien tose, estornuda o habla. Aunque algunas personas que trabajan en establecimientos dedicados al procesamiento y a la producción de alimentos se han infectado por COVID-19, no hay evidencias que muestren que el virus se transmita a los consumidores a través de los alimentos o los envases manipulados por los trabajadores de estos establecimientos.

Por lo tanto, el riesgo de transmisión por vía alimentaria es considerado bajo.

E- ¿Por qué en alimentos no se transmite el virus, pero si se encuentra en superficies se puede contraer?

Lo que hasta ahora se ha dicho es que en “las superficies” pueden encontrarse partículas virales y esto incluye a la “superficie de los alimentos”, sin embargo, como ya hemos señalado, el virus necesita un hospedero para su reproducción y además no hay evidencia de que los virus respiratorios, como el SARS Cov 2 se transmitan a través de los alimentos.

En suma: una cosa es la presencia de partículas virales en la superficie y otra es la transmisión de éstas para llegar a provocar una infección.

- 4 -

LA INOCUIDAD ALIMENTARIA

A- ¿Qué es?

Ahora que hemos despejado algunas dudas podemos entrar en un nuevo tema: la inocuidad de los alimentos.

Si bien, siempre hablamos de alimentarnos en forma saludable, un elemento que complementa esa acción es la forma en la que cocinamos o manipulamos los alimentos. La inocuidad alimentaria está relacionada con esta fase del acto de alimentarnos. Una definición sencilla de inocuidad de los alimentos o inocuidad alimentaria es la seguridad de que un alimento no nos causará daño al ser consumido. Ciertos tipos de alimentos pueden ser transmisores de enfermedades por la presencia de microorganismos patógenos. Como vimos anteriormente, es muy importante que no tengamos que acudir a los centros de salud por situaciones que podemos evitar y además es fundamental que no tengamos que hacer trabajar demasiado a nuestro sistema inmune. Si seguimos ciertas formas de preparar o manipular alimentos, reduciremos el riesgo de enfermedades como salmonelosis, listeriosis, fiebre tifoidea, etc. Estas enfermedades se conocen como ETAS (Enfermedades Transmitidas por los Alimentos).

B- Reducir los riesgos: nuestro objetivo

En ACHIPIA nuestro tema son los riesgos alimentarios y su reducción. Sin embargo, esto no sólo considera el momento en que las personas manipulan alimentos, también implica la producción, transformación, procesamiento, distribución, venta y consumo. En todos esas “partes del proceso” existen riesgos. En todos estos aspectos la ciencia juega un rol fundamental. La investigación científica permite mejorar las normativas alimentarias e incluso analizar nuevos factores de riesgo, caracterizando los peligros. Nosotros aportamos a la evaluación de los riesgos, a comunicar riesgos de forma creativa, apoyar la capacitación en estos temas y representar a Chile en el exterior.

C- ¿Qué es riesgo y qué es peligro en alimentos?

Ya que nuestro tema son los riesgos y peligros alimentarios, es bueno definir ambos conceptos, pues no son lo mismo:

PELIGRO

Agente biológico químico o físico capaz de generar un efecto nocivo para la salud

RIESGO

Estimación de la probabilidad de un efecto nocivo para la salud y de la gravedad de dicho efecto.

Ejemplo:

Peligro

v/s

Riesgo



PELIGRO BIOLÓGICO: *Achipta bacter*
Esta bacteria bajo ciertas condiciones puede contaminar la carne.



Al consumirla cruda representa un **RIESGO** para la salud de las personas, al cocinarla se reduce el riesgo.

D- ¿Qué hacer para mantener la inocuidad alimentaria?

Como vimos, trabajamos en varias partes del proceso alimentario y muy vinculados con la ciencia. No obstante, en el hogar también existen riesgos que es posible disminuir. Como sabemos, las frutas y verduras deben lavarse antes de consumirlas, lo mismo con los utensilios de cocina. Muchas veces usamos nuestro olfato para saber si algunos alimentos están o no en buen estado, pero a medida que pasa el tiempo vamos perdiendo esa habilidad. Siempre hemos tomado medidas para evitar enfermarnos, pero ¿las hemos tomado todas? ¿hay otras medidas posibles? La respuesta es que sí y éstas se encuentran en las 5 claves de la inocuidad alimentaria.

La Organización Mundial de la Salud ha desarrollado estas 5 medidas o claves que a continuación le presentamos:

1. MANTENGA LA LIMPIEZA DE MANOS Y DE LAS SUPERFICIES DONDE COCINE.

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.

Lave sus manos de manera apropiada. Siga el siguiente esquema:

1 Mantenga la limpieza de manos y de las superficies donde cocine.

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.

LAVARSE BIEN LAS MANOS

requiere cinco pasos:



1 / Primero, ponga sus manos debajo del agua corriente.



2 / Luego, lávese bien las manos, tanto las palmas como el dorso, las yemas de los dedos, los espacios entre ellos y los pulgares. Piense también en sus uñas. Los jabones líquidos son más higiénicos que las barras de jabón, especialmente en los baños públicos.



3 / Frote el jabón suavemente en todas las áreas. Lavarse bien las manos lleva, como mínimo, 20 segundos.



4 / Luego enjuague sus manos con agua corriente. En los baños públicos, use una toalla desechable o el codo para cerrar la llave.



5 / Luego seque las 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.

- Lave sus manos antes de preparar alimentos y con la frecuencia necesaria mientras los prepara.

- Lave sus manos después de ir al baño.

- Lave y desinfecte todas las superficies y utensilios usados en la preparación de alimentos.

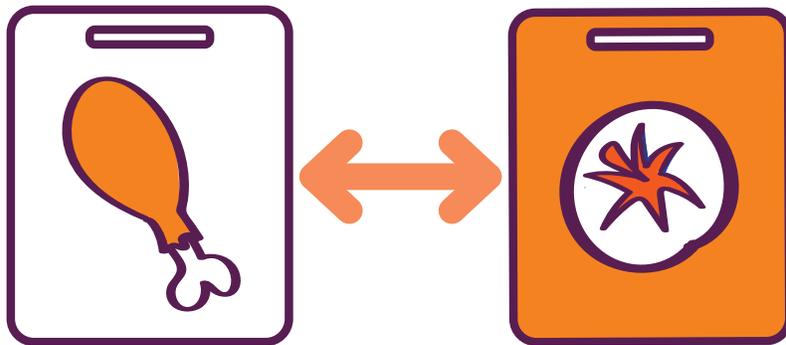
- Proteja los alimentos y las áreas de cocina de insectos y otros animales.

(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. SEPRE 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:

2 Separe los alimentos crudos de los cocinados



1
Separe todo tipo de carne cruda de los demás alimentos.

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

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

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

5
Lave sus 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. COCINE COMPLETAMENTE LOS ALIMENTOS

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

3 Cocine completamente los alimentos



1 Cocine 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 consuma carnes rojas, carne de ave, huevos o pescados 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 use termómetros de mercurio.

4. MANTENGA 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:

4 Mantenga los alimentos a temperaturas seguras



1

No deje alimentos cocinados a temperatura ambiente más de 2 horas.

2

Refrigere lo antes posible los alimentos cocinados y los que pueden descomponerse.

3

Mantenga la comida caliente (a más de 60°C) antes de servir.

4

No guarde alimentos durante mucho tiempo, aunque sea en el refrigerador.

5

No descongele alimentos a temperatura ambiente. Hágalo dentro del refrigerador o en el microondas.

6

Quando compre alimentos refrigerados o congelados, llévelos a su casa lo más rápido posible para refrigerar o congelar.

7

Siga las recomendaciones de enfriamiento en el envase o consúmalo el día de la compra si no puede refrigerarlo.

8

No llene demasiado el refrigerador para que el aire frío pueda circular adecuadamente entre los alimentos.

5. USE 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, siga las siguientes recomendaciones:

5

Use agua y materias primas seguras

1

Use agua potable o hervida para cocinar.

2

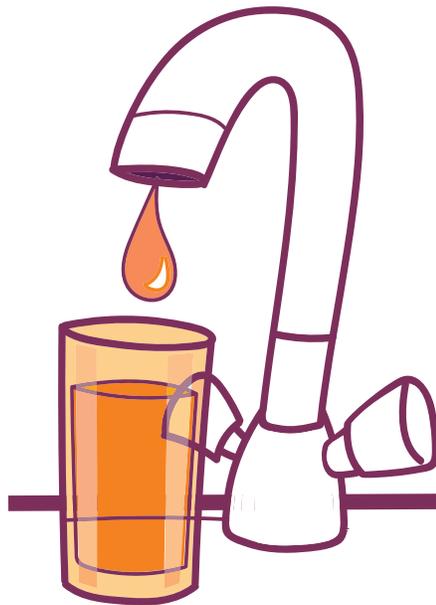
Seleccione alimentos frescos.

3

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

4

No use alimentos vencidos. Mire la fecha de vencimiento de los alimentos cuando compre y consuma.



5

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

7

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

E- Nunca es tarde para aprender: pequeños pasatiempos

SOPA DE LETRAS

Hemos visto mucha información. Puede parecer un poco pesado, pero ¿qué tal si ponemos a prueba lo leído con unas sopas de letras?

SISTEMA INMUNE

Reforzando defensas a través de la alimentación.

Z P Y F Y U Z Q N U E C E S
S E R D H I G C S T A B O V
H S W E U O K E Y A Q Y S I
F C P A S A S R R U W E L J
R A I T I U O E P V R S A H
U D C N Z Y V A O E G I C O
T O U K M P C L L R S S T R
A P I R J U Q E L D E T E T
S Y F K X V N S O U M E O A
U O S N O S N E G R I M S L
S E M I L L A S H A L A C I
R V W O L I V A X S L H P Z
O M V H O A G U A K A H E A
A L E G U M B R E S S P S S

AGUA
FRUTAS
INMUNE
LEGUMBRES

OLIVA
PESCADO
SEMILLAS
SISTEMA

CEREALES
HORTALIZAS
LÁCTEOS
NUECES

PASAS
POLLO
SEMILLAS
VERDURAS

INOCUIDAD ALIMENTARIA

P R E F R I G F R A D O R S
E M R I E S G O L A V A D O
R A C I J B Z F M L T V G K
E N C R U D O I W N I O B Y
C O C B D F C O C C I O N T
I S O A L I M E N T A R I A
B A C A M S T G H Q W F I F
L L I R V M U Y S V Z A P P
E U D S A L M O N E L L A D
S D O E N I N O C U I D A D
C O N T A M I N A C I O N L
D Z E C R U Z A D A W G F D
M I C R O O R G A N I S M O
T E M P E R A T U R A S B F

ALIMENTARIA
COCIDO
CRUDO
INOCUIDAD

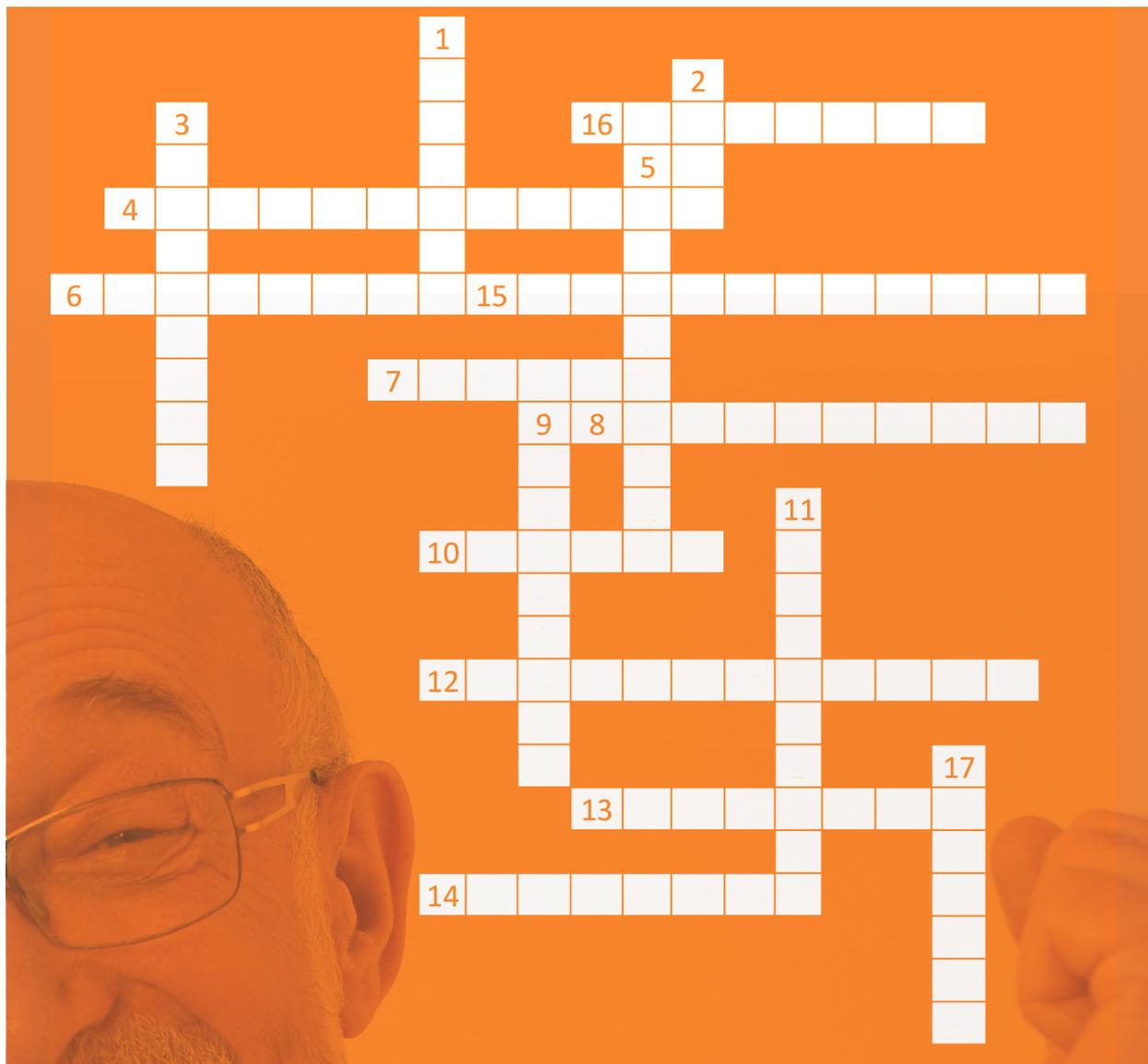
MANOS
PERECIBLES
RIESGO
SALUD

COCCIÓN
CONTAMINACIÓN
CRUZADA
LAVADO

MICROORGANISMO
REFRIGERADOR
SALMONELLA
TEMPERATURA

PUZZLE

El siguiente puzzle está hecho con la información que hemos visto en este documento. ¿veamos qué tanto ha aprendido?



HORIZONTALES

4. De los alimentos o relacionado con ellos.
6. Que es apto para ser bebido.
7. Sustancia sólida o líquida que mezclada con agua sirve para lavarse las manos.
8. Que no causa daño alguno.
10. Que no está suficientemente cocinado.
12. Que alimenta.
13. Preparar un alimento para que pueda ser consumido.
14. Gradis celcius a los que se destruyen los microorganismos.
15. Grado o nivel térmico de un cuerpo o de la atmósfera.
16. Agente biológico, químico o físico capaz de provocar un efecto nocivo para la salud.

VERTICALES

1. Segundos que demora un buen lavado de manos.
2. Enfermedad Transmitida por los Alimentos.
3. Microorganismo que genera enfermedad.
5. Resistencia a una enfermedad o agente infeccioso.
9. Que produce semillas de las que se hacen harinas.
11. Que alimenta.
17. Ponderación de la probabilidad de un efecto nocivo para la salud y de la gravedad de dicho efecto.

ESTIMULACIÓN COGNITIVA

A continuación, le presentamos un texto¹. Usted debe:

- Tachar todas las letras “L” y “D” que encuentre (minúsculas o mayúsculas).
- Cuente el número de letras tachadas y anota el resultado de cada una de ellas.

Nota: también debe incluir el título en la cuenta de letras L y D

¿SE PUEDE TRANSMITIR EL NUEVO CORONAVIRUS A TRAVÉS DE LOS ALIMENTOS?

No existe evidencia de que el virus se transmita a través de los alimentos, sin embargo, las medidas generales de higiene diaria, como el lavado regular de manos y otras medidas de preparación de alimentos, siempre son importantes.

Los métodos de transmisión conocidos de COVID 19 son:

- 1) “Infección por gotitas”. Los coronavirus son liberados al aire por humanos o animales a través de pequeñas gotas de saliva (microgotas) que luego pueden ser inhaladas.
- 2) Tocar las superficies contaminadas con microgotas de saliva. En estos casos, los agentes patógenos en sus manos pueden alcanzar la boca, nariz u ojos al tocar estas áreas de la cara, lo que podría provocar una infección.

Actualmente no hay casos que hayan mostrado evidencia de que los humanos pueden contraer la infección a través de otros métodos, como, por ejemplo, el consumo de alimentos.

La transmisión a través de superficies que han sido recientemente contaminadas con el virus es posible. Sin embargo, aún se encuentra en estudio los períodos en los que el virus se mantiene activo, ya que esto varía dependiendo de la superficie.

Número de letras L:

Total:

Número de letras D:

¹ Ejercicio desarrollado por Contador, I; Jimenez, M.P. y, Ramos, F; 2011. Adaptado por Claudio Canales

VOCABULARIO LÉXICO:

Escriba 8 palabras que empiecen con cada una de las letras de la siguiente palabra:

INOCUIDAD

I	
N	
O	
C	
U	
I	
D	
A	
D	

ORDENE LOS SIGUIENTES NOMBRES DE ALIMENTOS

LLATANESRI: _____

LLACEBO: _____

RROZA: _____

QSUEO: _____

LICOBRO: _____

OHRZIANAA: _____

TEICEA: _____

OLLERPO: _____

OJA: _____

APOLLZA: _____

APSPA: _____

ATTOME: _____

GTIRO: _____

GZORANBOAS: _____

ANP: _____

VHUOSE: _____

EJERCICIO DE CATEGORÍAS

Organice las siguientes palabras en 4 grupos según pertenezcan a: microorganismos, utensilios de cocina, productos de limpieza y alimentos que es mejor consumir cocidos.

- LAVA LOZAS
- PAPAS
- LACTOBACILOS
- VIRUTILLA
- CARNE
- PAPEL HIGIÉNICO
- CUCHILLO
- LISTERIA
- TABLA DE CORTAR
- VIRUS
- DETERGENTE
- HUEVOS
- SALMONELLA
- PESCADOS
- CLORO
- CUCHARÓN

MICROORGANISMOS	PRODUCTOS DE LIMPIEZA	UTENSILIOS DE COCINA	ALIMENTOS QUE ES MEJOR CONSUMIR COCIDOS

RESULTADOS PASATIEMPO

Salmonella	Deutergerite	Cuchillo	Carne
Virus	Papel higienico	Tabla de cortar	Papas
Listeria	Cloro	Virutilla	Huevos
Lactobacilos	Lavalozas	Cucharón	Pescado
MICROORGANISMOS	PRODUCTOS DE LIMPIEZA	UTENSILIOS DE COCINA	ALIMENTOS QUE ES MEJOR CONSUMIR COCIDOS

Resultado CATEGORÍAS página 28

- TALLARINES
- CEBOLLA
- ARRÓZ
- BRÓCOLI
- ZANAHORIA
- ACEITE
- REPOLLO
- AJO
- TOMATE
- PAPAS
- GARBANZOS
- PAN
- HUEVOS

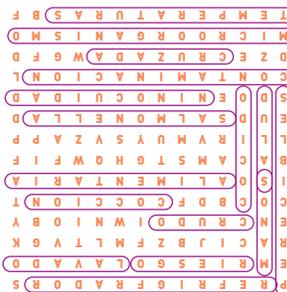
Resultado NOMBRE DE ALIMENTOS página 27

- Tal: 73
- Número de letras D: 43
- Número de letras L: 33

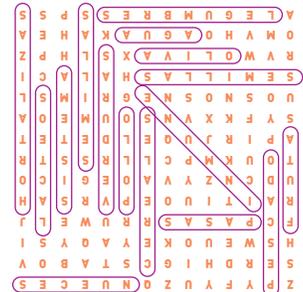
Resultado ESTIMULACIÓN COGNITIVA página 25



Resultado PUZZLE página 24.



Resultado SOPA DE LETRAS página 23.



Resultado SOPA DE LETRAS página 22.

- 5 -

CONSEJOS PARA LLEVAR MEJOR EL CONFINAMIENTO

A- Consejos generales

- **Si tiene que salir a comprar alimentos, hágalo en horarios de poca afluencia.** Supermercados y otros lugares de venta de alimentos han dispuesto horarios especiales para adultos mayores. Generalmente esos horarios son durante la mañana. Infórmese o pida a algún familiar o amigo que averigüe esos horarios por usted.
- **Comuníquese a través del teléfono con amigos, familiares y seres queridos.** Genere una rutina de llamado para mantener comunicación, saber cómo están y que ellos sepan como está usted. Si sabe manejar redes sociales, manténgase activo a través de ellas. Pida a amigos o familiares que le enseñen a distancia. Este es un buen tiempo para aprender.
- **Informe sobre su estado de salud a familiares o amigos.** Es importante mantener informados a sus familiares y amigos respecto de su salud. Es posible que telefónicamente también se puedan abordar ciertas necesidades. Si es necesario acudir a un centro de salud hay que mantener las medidas de higiene, distancia y uso de mascarillas, además de un lavado de manos cada vez que sea necesario.

- **Dentro de la casa, use calzado cómodo y trate de no poner muebles que obstaculicen el paso.** Recuerde que es muy importante evitar accidentes domésticos. La luminosidad también es importante. Intente que pasillos y habitaciones cuenten con luz adecuada.
- **Alterne entre la televisión y la radio.** Trate de escuchar noticias o espacios musicales a través de la radio. A veces es difícil darnos cuenta cuánto tiempo podemos pasar frente a la pantalla del televisor. Es recomendable ir alternando. Escuche música de su agrado y vea televisión si lo desea. Lo importante es que alterne.
- **Haga actividad física.** No permanezca más de dos horas sentado o sentada. Intente moverse dentro de la casa, ya sea mientras habla por teléfono o solo para estirar las piernas. En la próxima sección profundizaremos en este punto.

B- Consejos para hacer actividad física

Debido a que probablemente producto del confinamiento varias de sus rutinas se han visto afectadas (salir a comprar, reunirse con grupos de amigos o amigas, etc.) es importante buscar formas de mantener la actividad física. Esto, sumado a una alimentación adecuada y una manipulación correcta de los alimentos, aportan en gran medida a mantener una buena calidad de vida.

A continuación, le entregamos una serie de ejercicios elaborados por el proyecto “vivifrail” Este proyecto de la Unión Europea diseñó un programa para las personas por encima de los 70 años, que promueve la práctica de ejercicio físico para mejorar la fuerza, la capacidad de caminar y el equilibrio, mientras se evita la fragilidad y disminuye el riesgo de caídas.

A

RUEDA DE EJERCICIOS

Puede empezar a caminar cuando haya mejorado su fuerza muscular.



ESTIRAMIENTO DE BRAZOS

3 REPETICIONES
3 SERIES
10 SEG. MANTENER



CAMINAR
5-10 SEG / 5 SERIES



APRETAR UNA PELOTA

12 REPETICIONES
3 SERIES



CAMINAR CON LOS PIES EN LINEA

15 PASOS / 3 SERIES



LEVANTAR UNA BOTELLA

12 REPETICIONES
3 SERIES

LEVANTARSE DE LA SILLA CON AYUDA

12 REPETICIONES / 3 SERIES



EXTENSIÓN DE PIERNA CON TOBILLERA

12 REPETICIONES / 3 SERIES



CAMINAR

AUMENTE EL TIEMPO HASTA CONSEGUIR CAMINAR 1-2 MIN. DE MANERA CONTINUA.

DESCANSAR

RECUERDE DESCANSAR ENTRE SERIES

RESPIRAR CORRECTAMENTE

RECUERDE DESCANSAR ENTRE SERIES

EJERCICIO

EN CASO DE DUDA SOBRE CÓMO REALIZAR LOS EJERCICIOS INGRESE A ESTE ENLACE:
[HTTPS://VIVIFRAIL.COM/ES/DOCUMENTACION/](https://vivifrail.com/es/documentacion/)

B

RUEDA DE EJERCICIOS

Camine a un ritmo que pueda mantener una conversación de manera continua pero que le cueste un poco de esfuerzo.



ESTIRAMIENTO DE BRAZOS

3 REPETICIONES
3 SERIES
10 SEG. MANTENER



CAMINAR
2 MINUTOS / 5 SERIES



LEVANTAR UNA BOTELLA

12 REPETICIONES
3 SERIES



ESTIRAMIENTO DE BRAZOS

3 REPETICIONES
3 SERIES
10 SEG. MANTENER



APRETAR UNA PELOTA

12 REPETICIONES
3 SERIES

7

1

2

6

3

5

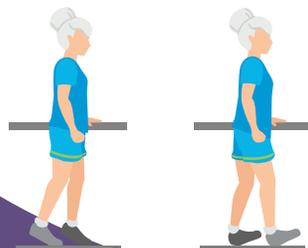
4

CAMINAR DE PUNTAS Y CON TALONES

14 PASOS / 3 SERIES

HACER COMO QUE TE SIENTAS

12 REPETICIONES / 3 SERIES



CAMINAR

A PARTIR DE LA SEMANA 7 CAMINE 3 SERIES DE 8 MINUTOS.

DESCANSAR

RECUERDE DESCANSAR ENTRE SERIES

RESPIRAR CORRECTAMENTE

RESPIRE NORMALMENTE, NO CONTenga LA RESPIRACIÓN DURANTE LOS EJERCICIOS.

EJERCICIO

EN CASO DE DUDA SOBRE CÓMO REALIZAR LOS EJERCICIOS INGRESE A ESTE ENLACE:
[HTTPS://VIVIFRAIL.COM/ES/DOCUMENTACION/](https://vivifrail.com/es/documentacion/)

C

RUEDA DE EJERCICIOS

Camine a un ritmo que pueda mantener una conversación de manera continua pero que le cueste un poco de esfuerzo.



ESTIRAMIENTO DE BRAZOS

3 REPETICIONES
3 SERIES
10 SEG. MANTENER



CAMINAR
10 MINUTOS
3 SERIES



ESTRUJAR UNA TOALLA

12 REPETICIONES
3 SERIES



ESTIRAMIENTO DE PIERNAS

6 REPETICIONES
3 SERIES
10 SEG. MANTENER



LEVANTAR UNA BOTELLA

12 REPETICIONES
3 SERIES



CAMINAR HACIENDO OCHOS

2 VUELTAS
3 SERIES

OBSTÁCULOS

5 OBSTÁCULOS / 8 SERIES

LEVANTARSE DE LA SILLA

12 REPETICIONES / 3 SERIES



CAMINAR

A PARTIR DE LA SEMANA 7 CAMINE 3 SERIES DE 15 MINUTOS.

DESCANSAR

RECUERDE DESCANSAR 2 MINUTOS ENTRE SERIES

RESPIRAR CORRECTAMENTE

RESPIRE NORMALMENTE, NO CONTenga LA RESPIRACIÓN DURANTE LOS EJERCICIOS.

EJERCICIO

EN CASO DE DUDA SOBRE CÓMO REALIZAR LOS EJERCICIOS INGRESE A ESTE ENLACE:
[HTTPS://VIVIFRAIL.COM/ES/DOCUMENTACION/](https://vivifrail.com/es/documentacion/)

D

RUEDA DE EJERCICIOS



Camine a un ritmo que pueda mantener una conversación de manera continua pero que le cueste un poco de esfuerzo.



CAMINAR

A PARTIR DE LA SEMANA 7 CAMINE DE MANERA CONTINUA ENTRE 30 Y 45 MINUTOS

DESCANSAR

RECUERDE DESCANSAR 2 MINUTOS ENTRE SERIES

RESPIRAR CORRECTAMENTE

RESPIRE NORMALMENTE, NO CONTenga LA RESPIRACIÓN DURANTE LOS EJERCICIOS.

EJERCICIO

EN CASO DE DUDA SOBRE CÓMO REALIZAR LOS EJERCICIOS INGRESE A ESTE ENLACE:
[HTTPS://VIVIFRAIL.COM/ES/DOCUMENTACION/](https://vivifrail.com/es/documentacion/)

C- Consejos para personas mayores que viven con otras personas

Si usted vive con otras personas, es probable que el confinamiento y la distancia física se vuelva más compleja ¿Qué hacer en esos casos? Aquí le damos algunas recomendaciones que esperamos pueda enseñarles a los demás miembros del hogar.



LA HIGIENE Y LA RESPONSABILIDAD
NUESTRA MEJOR PROTECCIÓN

Medidas para SALIR DE CASA

Es importante mantenerse en casa, pues de esta forma evitamos la propagación del COVID-19.

Sin embargo, para aquellas personas que salen ya sea por compras o trabajo, es importante seguir este protocolo:

- 

1  Al salir, en lo posible, no use aros u otro tipo de accesorios que puedan hacer que se toque cara, nariz y boca inconscientemente.
- 

2 Si tiene que usar transporte público, llevar mascarilla que cubra nariz y boca es obligatorio. La distancia entre usted y las personas debe ser de 1 metro como mínimo.
- 

3 Si sacó a su mascota, obsérvela en todo momento y procure que no se roce con superficies en el exterior. Si lo hace, al llegar a casa, límpiela o báñela.
- 

4 Lleve pañuelos desechables. Úselos para cubrir sus dedos al tocar superficies como puertas y manillas.
- 

5 Una vez que use el pañuelo, arrúguelo y tírelo en un recipiente de basura con tapa.
- 

6 Si tose o estornuda, hágalo en el pliegue de su brazo o sobre un pañuelo desechable. Si es pañuelo, bótelo en un recipiente con tapa inmediatamente.
- 

7 En lo posible, lave sus manos con agua y con jabón después de tocar cualquier objeto o superficie. Mientras no pueda, evite tocar la cara, boca y nariz.

Salud Responde 600 360 77 77
#CuidémonosEntreTodos

De todos y todas depende poner atajo al COVID-19





LA HIGIENE Y LA RESPONSABILIDAD
NUESTRA MEJOR PROTECCIÓN

Medidas para ENTRAR EN CASA

Es importante mantenerse en casa, pues de esta forma evitamos la propagación del COVID-19.

Sin embargo, para aquellas personas que salen ya sea por compras o trabajo, es importante seguir este protocolo:



1



Al llegar no toque nada. Ponga en la entrada de la casa, un cubo, caja o recipiente donde poder dejar mochila, cartera, bolso o accesorios. Junto a la caja deje desinfectante en aerosol, alcohol gel o agua y jabón.

2



Quítese los zapatos y desinfecte la planta con desinfectante en aerosol o agua y jabón. El cloro doméstico se puede usar para la desinfección de superficies. Por cada litro de agua se debe agregar 20cc de Cloro, es decir, 4 cucharaditas. Fuente: MINSAL

3



Si saca a su mascota para hacer sus necesidades, al llegar desinfecte sus patas y cola. Utilice agua y jabón o shampoo para perros y enjuague bien. Nunca use alcohol-gel u otros desinfectantes que el perro pudiera lamer.

4



Limpie su celular con alcohol gel al 70% o toallitas desinfectantes. Hágalo mismo con sus lentes.

5



Quítese la ropa exterior y métala en una bolsa para lavar.

6



Dúchese y si no puede, lave con agua y jabón las zonas expuestas (manos y cara, en ese orden).

7



Limpie con desinfectante en aerosol las superficies de lo que haya traído de afuera (bolsas o paquetes). Procure hacerlo con cuidado si trae alimentos.



Salud Responde 600 360 77 77
#CuidémonosEntreTodos

De todos y todas depende poner atajo al COVID-19



D- Consejos para recibir alimentos

Si personas de su familia, vecinos o amigos se están encargando de la compra de alimentos, es importante que considere ciertas medidas a la hora de recibirlos:

RECOMENDACIONES AL RECIBIR ALIMENTOS

Si recibió alimentos no preparados (de la feria y/o supermercado):

1 Los alimentos perecibles sin embalaje externo y que podrían haber sido tocados por distintas personas, lávelos bajo el chorro de agua de la llave por 20 segundos y luego séquelos con toalla de papel desechable antes de almacenarlos.

2 Alimentos perecibles congelados o alimentos no perecibles, pueden almacenarse en su mismo contenedor.



3 Limpie y desinfecte la superficie en donde apoyó las bolsas o cajas con sus compras.

4 Luego de almacenar los alimentos o comida, vuelva a lavar sus manos inmediatamente con agua y jabón por 20 segundos.

Palabras finales

Quisimos hacer una síntesis de las principales medidas que consideramos son muy importantes para mantener su salud y su calidad de vida. Entre esas medidas buscamos que incorpore más información sobre inocuidad alimentaria, concepto que parece técnico, pero que se traduce en formas concretas de reducir riesgos de enfermedades transmitidas por los alimentos. Considerando que la inocuidad es sólo uno de los aspectos de importancia en materia alimentaria, hicimos un esfuerzo por integrar otros elementos en este documento, ya que la calidad de vida de las personas depende de diversas variables y aunque muchas de las entidades que han participado en el desarrollo de esta publicación se dedican por entero a sus áreas de competencia, una de las enseñanzas de esta pandemia es hacer el esfuerzo por lograr una mayor y mejor integración con la sola idea de hacer más fácil y didáctico los aspectos que usted debe saber sobre nuestro trabajo.

Incorporamos ejercicios de estimulación cognitiva porque de esta manera seguimos integrando disciplinas, pensando en que nunca dejamos de aprender y corresponde a quienes buscamos innovar, intentar hacerlo de una forma distinta que le haga pasar un momento entretenido y educativo a la vez.

Desde ya, le damos las gracias por valorar este trabajo.

Equipo
ACHIPIA



ACHIPIA
Agencia Chilena para la Inocuidad
y Calidad Alimentaria

Bibliografía

¿Por qué el coronavirus ataca las vías respiratorias?

1. Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria.
2. Organización Mundial de la Salud
3. Li, X., Geng, M., Peng, Y., Meng, L., Lu, S. Molecular immune pathogenesis and diagnosis of COVID-19. J. Pharm. Anal. (2020).
4. Healthcare Professionals: Frequently Asked Questions and Answers. (2020, March 10).
5. Channappanavar, R., Zhao, J., and Perlman, S. T-Cell-Mediated Immune Response to Respiratory Coronaviruses. Immunol Res. (2014).
6. Zhang, H., Penninger, J.M., Li, Y. et al. Angiotensin-converting Enzyme 2 (ACE2) as a SARS-CoV-2 Receptor: Molecular Mechanisms and Potential Therapeutic Target. Intensive Care Med (2020).

¿El nuevo Coronavirus se transmite por los alimentos?

7. Informe de la Comisión Internacional de Especificaciones Microbiológicas para los Alimentos (ICMSF, por sus siglas en inglés):
<https://www.icmsf.org/wp-content/uploads/2020/09/ICMSF2020-Letterhead-COVID-19-opinion-final-03-Sept-2020.BF.pdf>
8. Conclusiones del centro de investigación de ciencias de la inocuidad alimentaria de Nueva Zelanda: <https://nzfsrc.org.nz/covid19>
9. Conclusiones del estudio Evaluación de riesgo cualitativa sobre el riesgo de alimentos o materiales en contacto con alimentos como ruta de transmisión del SARS-CoV-2 hecho por la Agencia de Inocuidad de los Alimentos del Reino Unido:
<https://www.food.gov.uk/print/pdf/node/4121>

¿Cómo reforzar el sistema inmune a través de la alimentación?

<https://www.cuidum.com/blog/covid-19-dieta-adecuada-para-reforzar-el-sistema-inmune-en-ancianos/>

Ejercicios de Estimulación Cognitiva

Contador, I; Jimenez, M.P. y, Ramos, F; 2011. Adaptado por Claudio Canales

Consejos para recibir alimentos

Elaboración equipo ACHIPIA

Ejercicios de Actividad Física: Proyecto Vivifrail

<http://vivifrail.com/wp-content/uploads/2020/03/PROYECTO-VIVIFRAIL.pdf>

La inocuidad alimentaria como parte de una vida saludable



CONSEJOS DE ALIMENTACIÓN,
ACTIVIDAD FÍSICA Y
EJERCICIOS COGNITIVOS
PARA PERSONAS MAYORES

ÁREA COMUNICACIÓN DE RIESGOS, 2021