



## CONSEJOS PARA LA MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS FRENTE AL CORONAVIRUS

Como primera medida para evitar la propagación del virus, debemos tener las siguientes buenas prácticas diarias:

- Lavarse las manos frecuentemente.
- Toser o estornudar sobre los codos.
- Evitar tocarse la cara.
- Mantener el distanciamiento social.
- Respetar la cuarentena.
- Desinfectar bien los objetos que usamos con frecuencia.
- No automedicarnos.
- Minimizar las actividades sociales, fundamentalmente lugares cerrados con concurrencia importante de personas.

### PREGUNTAS FRECUENTES

Al día de hoy no hay evidencia científica que pueda vincular el virus Covid-19 (coronavirus) con los alimentos. Es decir, que no hay evidencia que el Covid-19 se puede reproducir y/o desarrollar en un alimento.

Pero si podemos analizar la transmisión que se genera por contacto, a través de la superficie de los alimentos o su envase contenedor. Que sucedería si el envase o alimento fue manipulado por un individuo que sí estaba infectado, y transmitió el virus al alimento. Por este motivo podemos analizar las buenas prácticas de manipulación de alimentos en esta situación de pandemia.

### CONSEJOS

1. Lavarse las manos con agua y jabón antes y después de preparar alimentos.
2. Limpiar el exterior de los envases y packaging de los alimentos envasados antes de guardarlos. La limpieza se puede hacer con agua y jabón, solución de alcohol 70/30 (7 partes de alcohol + 3 partes de agua). Se pueden utilizar pulverizadores para distribuir sobre toda la superficie.
3. Aquellas personas que poseen piletas de lavado exterior, priorizar el lavado en este sector, considerándolo como el sector sucio o de limpieza. De esta manera evitamos generar varios focos de contaminación dentro del hogar.
4. En el momento de compra de frutas y verduras, evitar tocar el alimento previo a su compra. Tenemos la costumbre de tocar las frutas y verduras.
5. No consumir las frutas antes del lavado
6. Limpiar las frutas y verduras con abundante agua antes de consumirlas. Puede suceder que según el nivel de cloro del agua sea suficiente para desinfectar el alimento, pero no en todas las regiones está asegurado un nivel de cloro. En ese caso será necesario colocar un recipiente estanco limpio y agregar cada 10 litros de agua, 100 cm<sup>3</sup> de agua lavandina común (un pocillo de café). Dejar reposar al menos por diez minutos, enjuagar y reservar.
7. En caso de someter el alimento a un proceso térmico (cocción, hervido) no es necesaria la desinfección, pero sí debemos tener cuidado en la manipulación previa al proceso térmico.
8. Lavar con agua y detergente todos los utensilios utilizados en la cocina. Especialmente si fueron utilizados para alimentos crudos.
9. Comprar alimentos en locales habilitados y con buenos estándares de limpieza.
10. Preferentemente ir solos a hacer las compras y en horarios de menor afluencia de personas. Mantener distancia de las otras personas (al menos 2 metros).
11. Planificar las compras para saber qué comprar y para estar el menor tiempo posible en el comercio.
12. Recordar que la lavandina debe ser apta uso alimentos (sin colorantes y/o aromatizantes etc.).
13. No hablar encima de los alimentos.
14. El congelamiento de alimentos no mata al virus. Si voy a congelar alimentos que luego van a ser consumidos sin cocción, deben ser lavados previamente.

Es mejor usar nuestro propio carrito o bolsa en lugar del carro del supermercado o el que nos suministre el comercio, para evitar tocar ciertas superficies.

*Ing. en Alimentos Luis Barrios MAT CIPBA 50565*

*Subcomisión Ingeniería en Alimentos*

*Colegio de Ingenieros de la Provincia de Buenos Aires*