

COVID-19

**RECOMENDACIONES PARA
LA MANIPULACION
HIGIENICA DE ALIMENTOS**

RECOMENDACIONES

2 DE ABRIL DE 2020



**Ministerio de Salud
Argentina**

RECOMENDACIONES PARA LA MANIPULACIÓN HIGIÉNICA DE ALIMENTOS.

2 DE ABRIL DE 2020.

¿El nuevo Coronavirus Covid19 puede transmitirse a través de los alimentos?

Según la EFSA (Autoridad Sanitaria Europea de Seguridad Alimentaria) <https://www.efsa.europa.eu/es/news/coronavirus-no-evidence-food-source-or-transmission-route>) las experiencias anteriores por brotes de coronavirus afines, como el coronavirus (SARS-CoV o el coronavirus MERS-CoV) **no indican que se haya producido transmisión a través del consumo de alimentos.**

El Centro Europeo para la Prevención y el Control de las Enfermedades (ECDC) ha declarado que, si bien la fuente de la infección inicial en China fue algún animal, el virus se propaga entre las personas, especialmente al inhalar las gotitas presentes en el aire cuando una persona tose, estornuda o exhala.

También puede darse a través del contacto de las manos con superficies o alimentos y utensilios que estén contaminados con gotitas de una persona que ha tosido, estornudado o exhalado sobre los mismos.

Así como diariamente se deben limpiar muy bien los objetos que se tocan tales como llaves, anteojos, picaportes, celulares y otros elementos personales, se debe asegurar que los alimentos, especialmente los que se consumen crudos, pasen por un tratamiento higiénico adecuado.

Por eso, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, (FAO) refuerzan y recomiendan poner en práctica medidas higiénicas para prevenir la contaminación de los alimentos y las 5 Claves de la Inocuidad de los Alimentos.

Medidas Higiénicas para prevenir la contaminación de alimentos.

LAVARSE LAS MANOS.

Antes de manipular los alimentos se debe realizar un correcto lavado de manos con agua potable y jabón. También es necesario el lavado de manos después de trabajar, hablar por teléfono, usar la computadora, luego de ir al baño, después de tocar o jugar con una mascota.

LIMPIAR Y DESINFECTAR.

- Lavar con agua y detergente utensilios y superficies de preparación antes y después de manipular alimentos. Desinfectar con una solución de agua con alcohol en proporción 70/30 o de 1 cucharada soperas 15 cm³ de lavandina /5 litros de agua.
- Lavar con agua y detergente vajillas y cubiertos antes de usarlos para servir alimentos.
- Utilizar siempre jabón y agua limpia.
- Tomar platos, cubiertos y fuentes por los bordes, cubiertos por el mango, vasos por el fondo y tasas por el mango.

- Limpiar y desinfectar varias veces al día instalaciones y espacios que se utilizan para preparar/almacenar alimentos (mesadas, heladera, electrodomésticos).
- Para el almacenamiento de los alimentos, recordar siempre que antes de guardarlos, deberán higienizarse envase por envase. Esto puede realizarse con un paño húmedo embebido en una solución desinfectante. Debe tenerse la precaución de lavar el paño, enjuagarlo y volver a cargarlo con desinfectante a medida que se van limpiando los envases de los alimentos.
- Es muy importante la correcta rotación de las materias primas y alimentos tanto en la alacena como en la heladera, aplicando el principio “Lo Primero que Entra es lo Primero que Sale”. Deberá consumirse primero lo que tenga una fecha de vencimiento más cercana.

PUNTOS CRÍTICOS A TENER EN CUENTA PARA EVITAR LA CONTAMINACIÓN DE ALIMENTOS.

- Correcto lavado de manos y utensilios como preparación previa a manipular o agarrar alimentos (nunca usar utensilios oxidados).
- Lavar y desinfectar los alimentos que se van a utilizar. Si estás fuera de casa, podés lavar los alimentos como frutas o verduras en una canilla con agua segura.
- Lavarse las manos antes de pelar o cortar los alimentos.
- Trabajar y comer sobre superficies limpias y sanitizadas.
- Al mezclar los alimentos no hacerlos con las manos (utilizar espátulas).
- Conservar alimentos perecederos en refrigeración.
- Calentar el alimento mínimo a 65°C.
- Calcular cantidades justas que se van a utilizar en un corto período de tiempo, evitando recalentar o dejar los alimentos sobre la mesa o sobre una mesada o mostrador.
- Servir los alimentos con utensilios limpios
- Utilizar concentraciones adecuadas de desinfectantes para la higienización y sanitación de vajilla y utensilios alimentarios.

CUIDADOS AL MOMENTO DE LA COMPRA DE ALIMENTOS.

- Planificar las compras para saber qué comprar y para estar el menor tiempo posible en el comercio. Este es un buen hábito que también se puede mantener a futuro.
- Preferentemente ir solos a hacer las compras y en horarios de menor afluencia de personas. Mantener distancia de las otras personas (al menos 1 metro). Algunos pequeños comercios permiten entrar a los clientes de a 2, por ejemplo, y el resto espera afuera su turno.
- Es mejor usar carrito propio o bolsa en lugar del carro del supermercado, para evitar tocar ciertas superficies. Esto no es siempre posible, por eso es importante lavarnos las manos al regresar a casa luego de hacer las compras.

5 CLAVES DE LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS.

- 1. Utilizar agua y materias primas seguras. Todos los alimentos que se consuman deben provenir de fuentes confiables.**
 - a. Usar agua potable o tratada.**

- b. Seleccionar frutas y verduras y limpias, enjuagándolas con agua para eliminar tierra e impurezas y luego desinfectar sumergiéndolas en agua con 3 gotas de lavandina/litro (dejando actuar 20 minutos)
 - c. Verificar la fecha de vencimiento y nunca consumas alimentos vencidos.
- 2. Cocinar completamente los alimentos.**
 - a. Cocinar completamente los alimentos, especialmente las carnes, pollos, huevos y pescados.
 - b. Hervir los alimentos como sopas y guisos. Eso asegura que el alimento alcance una temperatura de 70°C. Para las carnes rojas y pollos cuidar que no queden partes crudas.
 - c. Recalentar completamente la comida cocinada. Asegurarse que esté muy caliente.
- 3. Separar los alimentos crudos de los cocidos.**
 - a. Evitar la contaminación cruzada. Los alimentos crudos pueden estar contaminados y trasladarse a los alimentos cocidos o listos para comer.
 - b. Separar siempre los alimentos crudos como pollos, carnes y pescados, de los cocinados y de los listos para comer.
 - c. Conservar los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos.
 - d. Usar utensilios diferentes, como platos, tenedores, cucharas, para manipular alimentos crudos y cocidos.
- 4. ¿Cómo y cuándo lavarse las manos?**
 - a. Siempre lavarse las manos con agua caliente y jabón, frontándolas bien.
Antes de: tocar alimentos para comerlos, antes de cocinar.
Después de: ir al baño, venir de la calle, tocar objetos de uso diario, estornudar, toser, sonarse la nariz, tocar animales y mascotas, viajar en transporte.
- 5. Mantener los alimentos a temperaturas adecuadas.**
 - a. No descongelar los alimentos a temperatura ambiente.
 - b. Calentar el alimento de forma tal que en su interior alcance también altas temperaturas (todas las partes deben alcanzar los 70°C).
 - c. Refrigerar lo más pronto posible los alimentos cocinados y los perecederos (preferiblemente bajo los 5°C).
 - d. No dejar alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas.

MEDIDAS DE PROTECCIÓN BÁSICAS CONTRA EL NUEVO CORONAVIRUS.

Lavarse las manos frecuentemente.

Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón y, si no lo tiene disponible, con un desinfectante de manos a base de alcohol **¿Por qué?** Lavarse las manos con agua y jabón o utilizar un desinfectante a base de alcohol mata el virus que puede estar en sus manos.

Adoptar medidas de higiene respiratoria.

Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo. Tire el pañuelo inmediatamente y lávese las manos con agua y jabón o utilice desinfectante de manos a base de alcohol. Si no dispone de pañuelos descartables tosa o estornude en el

pliegue del codo. **¿Por qué?** Al cubrir la boca y la nariz durante la tos o el estornudo se evita la propagación de gérmenes y virus. Si usted estornuda o tose cubriéndose con las manos puede contaminar luego los objetos o personas a los que toque.

Mantener el distanciamiento social. Mantenga al menos 1 metro de distancia entre usted y las demás personas. **¿Por qué?** Cuando alguien con una enfermedad respiratoria, como la infección por el nuevo coronavirus tose o estornuda, proyecta pequeñas gotículas que contienen el virus. Si está demasiado cerca, puede inhalar el virus.

Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca. ¿Por qué? Las manos tocan muchas superficies que pueden estar contaminadas con el virus. Si se toca los ojos, la nariz o la boca con las manos contaminadas, puede transferir el virus de la superficie a sí mismo.

BIBLIOGRAFÍA.

1. Principios generales de higiene de los alimentos, CAC/RCP 1-1969. In: Codex Alimentarius: normas internacionales de los alimentos. Disponible en: http://www.codexalimentarius.org/download/standards/23/cxp_001s.pdf
2. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). Estrategia de la FAO relativa al enfoque de calidad e inocuidad de los alimentos basados en la cadena alimentaria: documento marco para la formulación de la futura orientación estratégica. In: 17º Período de Sesiones del Comité de Agricultura; 2003 marzo 31 – abril 4; Roma. Disponible en: <http://www.fao.org/docrep/MEETING/006/Y8350s.HTM>
3. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). Educación en alimentación y nutrición para la enseñanza básica. Módulo 4: Alimentos sanos y seguros. Santiago; 2003. Disponible en: <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s.pdf>
4. Organización Panamericana de la Salud (OPS). Manual de capacitación para manipuladores de alimentos. Disponible en: <http://www1.paho.org/hq/dmdocuments/manual-manipuladores-alimentos.pdf>
5. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). Análisis de riesgos relativos a la inocuidad de los alimentos: guía para las autoridades nacionales de inocuidad de los alimentos. Roma; 2007. (Estudio FAO Alimentación y Nutrición, 87). Disponible en: <http://www.fao.org/3/a-a0822s>
6. Organización Mundial de la Salud. Medidas de Protección Básica contra el Nuevo Corona Virus disponible en: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

argentina.gob.ar/salud