



# 10 COSAS

que los consumidores deberían saber sobre la inocuidad de los alimentos en relación con la COVID-19

Los expertos de la FAO en inocuidad alimentaria explican lo que se sabe hasta el momento sobre la enfermedad por **coronavirus (COVID-19) en relación con los alimentos** y ofrecen consejos para cuando vaya a la compra.

## 1 Actualmente no hay pruebas de que el nuevo coronavirus causante de la COVID-19 pueda transmitirse a través de los alimentos

El virus se transmite, sobre todo, por contacto entre personas, a través de microgotas expulsadas al toser o estornudar por alguien que esté infectado. Si bien esas microgotas pueden depositarse sobre objetos y superficies, se desconoce si este grado de contaminación es suficiente para que una persona se infecte al consumir alimentos.



## 2 El coronavirus no puede crecer en los alimentos

Si bien las bacterias pueden crecer en los alimentos si se dan las condiciones adecuadas, un virus como el que causa la COVID-19 necesita de un huésped vivo para sobrevivir y multiplicarse.

## 3 La mejor forma de evitar la COVID-19 es mantener unos buenos hábitos de higiene

Lávese siempre las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos tras hacer la compra, antes de manipular alimentos y de comer y después de utilizar el aseo. Asimismo, respete las normas de higiene respiratoria.



## 4 La cocción de alimentos a la temperatura adecuada es siempre una buena manera de prevenir enfermedades

Si cuece los alimentos a la temperatura necesaria para matar a los patógenos (70 °C durante dos minutos, o equivalente), tendrá menos riesgo de contraer enfermedades transmitidas por los alimentos, incluidas las causadas por virus. Si bien no existen estudios sobre los efectos de la cocción en este virus en particular, otros coronavirus se destruyen a esa temperatura.



## 5 Es seguro ingerir frutas y hortalizas crudas

Hoy por hoy, no hay pruebas de que la COVID-19 se transmita a través de los alimentos. Antes de pelar, cortar o ingerir frutas y hortalizas, lávelas cuidadosamente con agua limpia, sin utilizar jabón o ningún otro producto.



## 6 Es improbable que la manipulación de envases de alimentos pueda causar la COVID-19

En condiciones experimentales, el virus puede sobrevivir en diversas superficies, como el plástico o el cartón utilizados para empaquetar, aunque es improbable que este tipo de exposición baste para que una persona se infecte. Lávese siempre las manos después de desempaquetar un alimento, limpie con un paño y desinfecte las superficies con las que haya entrado en contacto y evite tocarse los ojos, la nariz o la boca cuando manipule comida o envases de alimentos.



## 7 Buenos hábitos para salir de compras

Siga las medidas establecidas a nivel local y mantenga la distancia física con otras personas al escoger productos alimenticios y en la cola. Asegúrese de tener las manos limpias y no salga a comprar si experimenta algún síntoma.

## 8 Dé las gracias a los comerciantes por facilitar el acceso a los alimentos y garantizar su inocuidad

El mundo depende de los vendedores de alimentos para garantizar el acceso continuado al suministro de alimentos y su inocuidad. Estos trabajadores, que son fundamentales para responder a la pandemia, han de cuidar su salud y velar por que los alimentos no se contaminen.



## 9 Respalde los esfuerzos para garantizar la inocuidad alimentaria en la cadena de suministro agrícola

Los trabajadores agrícolas deberían considerarse esenciales para la protección de los alimentos, desde la granja hasta el punto de venta, durante la pandemia de la COVID-19. Al proteger a sus trabajadores, los productores de alimentos garantizan un suministro de alimentos más seguro.



## 10 Haga todo lo anterior y lávese las manos (de nuevo)

Por nimio que parezca, lavarse las manos con jabón supone realmente una diferencia.