

# Medidas de higiene y

## MANIPULACION DE ALIMENTOS FRENTE AL CORONAVIRUS

### 1. EL AMBIENTE DE LA COCINA

- **Ventilar** lo más posible los ambientes de la cocina.
- Establecer una **zona para productos limpios** y otra para **productos sucios**.
- **No usar alcohol o alcohol en gel para desinfectarse en la cocina, usar solo agua y jabón porque el alcohol es inflamable.**
- Colocarse **guantes desechables**.
- **Lavar la bolsa de compra** o deséchala si es descartable.
- Proceder a **desinfectar los envases** antes de guardar los productos.
- Realizar la **limpieza de las superficies del entorno con agua y jabón**.
- Los desinfectantes de uso común (como la lejía) constituyen un procedimiento eficaz y suficiente (OMS).



### 2. DURANTE LA PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS:

- **Limpiar y desinfectar nuestra cocina antes y después de cocinar.**
- Manipular los alimentos crudos y procesados de forma separada. **Evitar el uso de la misma superficie**, por ejemplo: diferenciar las tablas de picar.
- **Limpieza de superficies: Retirar primero los restos de suciedad, comida y grasa**, después, con agua templada, utilizar un limpiador y frotar; no retirarlo inmediatamente si no dejarlo uno o dos minutos; lavar con agua templada y, por último, secar la superficie.
- Lavar continuamente los paños o toallas que utilizamos para la limpieza de superficies y manos, si son desechables descartarlos inmediatamente.
- Realizar también la **desinfección** de recipientes, electrodomésticos y utensilios antes y después de cocinar.
- **Separar y eliminar toda la basura diariamente.**



Preparar las soluciones diariamente, para que no pierdan su acción desinfectante.

### 3. DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES en general

Aplica para superficies inertes como envases.



- **Cloro o lejía 0,1%:**  
Media taza ( 100ml) de lejía para 5 litros de agua. \*



- **Alcohol 70%:**  
Rociarlo directamente sobre la superficie o envase. \*
- **Alcohol 96%:**  
700 ml de alcohol (96°) más 300 ml de agua. \*

### 4. DESINFECCIÓN FRUTAS Y VERDURAS

Hay varios métodos que hemos utilizado tradicionalmente en nuestra cocina como una taza de vinagre en medio litro de agua o agua con limón y sal.... Y eso nos ayuda con una desinfección general.

A pesar que no hay evidencia de que la transmisión de este virus sea por los alimentos en sí mismos, **la forma más práctica de inactivar el virus COVID-19, si estuviera en nuestros alimentos frescos es el CLORO:**

Alimentos con cáscara, como frutos o tubérculos que se consumen sin cáscara: usar lejía 0.1% (100ml de lejía para 5 litros de agua), pueden solo frotarse la parte externa de la cáscara. \*

Para **vegetales y frutas frescas:** como uvas, fresas, etc.: usar lejía 1 ml para 1 litro de agua, remojar por 2 minutos y enjuagar con agua potable. \*



### 5. ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS EN LA REFRIGERADORA

- Mantener **separados** los alimentos **crudos** de los **cocidos**.
- Tratar siempre de almacenar los alimentos en **recipientes cerrados**.

\* Referencia

Instituto Nacional de Calidad INACAL. Guía para la limpieza y desinfección de manos y superficies. 1a EDICIÓN . 2020-04-06.