

# Inocuidad de los alimentos en tiempos de Covid-19

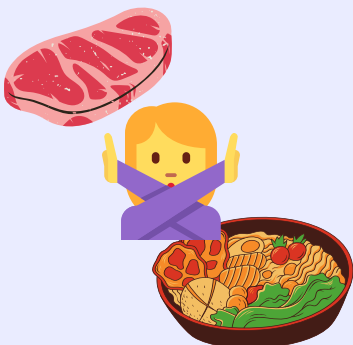
Para evitar cualquier enfermedad transmitida por los alimentos es indispensable realizar una buena higiene en su manipulación.

## Clave 1: Limpieza.



- Lávese las manos antes y durante la preparación de los alimentos.
- Lávese las manos después de ir al baño.
- Lave y desinfecte todas las superficies y equipos usados en la preparación de alimentos.
- Proteja los alimentos y las áreas de cocina de insectos, plagas y otros animales.

## Clave 2: separe alimentos crudos y cocinados.



- Separe carnes rojas, carne de ave y el pescado crudos de los demás alimentos.
- Use equipos y utensilios diferentes (cuchillos, tablas de cortar) para manipular alimentos crudos.
- Conserve los alimentos en recipientes para evitar el contacto entre los crudos y los cocinados.

## Clave 3: cocine completamente.



- Hierva los alimentos (sopas y guisos) asegurándose de alcanzar los 70°C.
- Carnes rojas y de ave, asegúrese de que los jugos sean claros y no rosados.
- Recaliente completamente los alimentos cocinados.

## Clave 4: Mantenga alimentos a temperaturas seguras.



- No deje alimentos cocinados a temperatura ambiente no más de 2 horas.
- Refrigere los alimentos cocinados y los perecederos (< 5°C).
- Mantenga la comida muy caliente (> 60°C) antes de servir.
- No descongele los alimentos a temperatura ambiente.

## Clave 5: use agua y materias primas seguras.



- Asegúrese que el agua sea inocua.
- Seleccione alimentos sanos y frescos.
- En caso de lácteos elegir los pasteurizados.
- Lave la fruta, la verdura y las hortalizas, especialmente si se van a comer crudas.
- No utilice alimentos caducados.

**Nota: no existe evidencia científica que compruebe la transmisión de Covid-19 por contacto con alimentos o sus envases.**