UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

CIA Centro de Investigaciones **Agronómicas**

# COVID-19

## ALIMENTOS FRESCOS
### BOLETÍN INFORMATIVO #1

## Guía del consumidor para la compra de alimentos frescos

Ante la emergencia nacional provocada por el Coronavirus COVID-19 conviene recordar algunas de las medidas de higiene para la compra de alimentos con el fin de evitar exponernos y exponer a otros al contagio con microorganismos causantes de enfermedades. Hasta la fecha **no hay evidencia** que COVID-19 sea transmitido por la ingesta de alimentos, pues como se sabe, el virus debe ingresar al organismo por ojos, nariz o boca, pasando al sistema respiratorio para causar la infección que es potencialmente mortal. **Sin embargo** es de vital importancia extremar las medidas en la manipulación, compra y posterior utilización de alimentos que podrían haber sido contaminados por personas enfermas.

En la medida de lo posible tenemos que comprar nuestros alimentos, especialmente las frutas y verduras, en un sitio que esté cumpliendo con las normas recomendadas:

1. Local y equipo de exhibición limpio.
2. Empleados con protección adecuada.
3. Desinfectante de manos como alcohol gel fácilmente disponible.
4. Limitación del número de clientes que están en el lugar al mismo tiempo.
5. Las canastas y carritos de compras, deben estar limpios o con la posibilidad de desinfectar las partes que tocamos. Disponibilidad de desinfectante y al menos papel toalla para limpiarlo. Lavarse las manos antes y después de la compra y **no tocarse la cara**.
6. Si es un local de compra pequeño, que no puede disponer de las medidas necesarias, trate de llevar una botellita con desinfectante y papel toalla o un limpión lavado y seco para hacer usted la limpieza, en este caso hay que enfatizar el lavado de manos antes y después de la compra y **no tocarse la cara**.
7. En las ferias del agricultor se han colocado sitios para lavarse las manos: las y los vendedores están conscientes de proteger y protegerse. No se preocupe, los productos en sí mismos son seguros, simplemente hay que ser precavido en no contaminarlos o no contaminarse. Lavarse las manos antes y después de la compra y **no tocarse la cara**.
8. Recordar siempre mantener una distancia de al menos 1.8 m con las demás personas.

Como cliente debemos tomar las siguientes precauciones:

1. Si estamos enfermos con gripe común no acudir a comercios.
2. Si han sido diagnosticados con COVID-19 debemos estar en cuarentena y **no salir.**
3. Lavarnos las manos antes de ir de compras y evitar contacto con superficies que pudieran contaminar nuestras manos.
4. Si hay disponible, desinfectarnos las manos antes de iniciar las compras.
5. **No tocarnos la cara** con las manos durante el proceso de compra.
6. En todo momento cumplir con el protocolo de tos y estornudo y distanciamiento (de al menos 1.8 m) con los demás clientes y el personal del lugar.
7. Evitar tocar en exceso los productos, porque puede contaminarse o contaminarlos.
8. Tratar de escoger productos de la mejor calidad disponible, eso permite que tengan una vida útil más larga.
9. Evite comprar productos con heridas de cualquier tipo o con signos de pudriciones, eso reduce su vida útil.
10. Si se trata de frutas, no compre todo maduro, trate de comprar frutas que irán madurando con el tiempo; por ejemplo, algunos tomates maduros y otros pintones, así se asegura tener frutas disponibles por un tiempo mayor.
11. Aunque parezca extraño, productos como papa, tiquizque, camote, etc., durarán más si están con tierra, si hay disponible prefiera productos de este tipo que no han sido lavados.
12. Si están disponibles, prefiera comprar productos ya empacados que pueden minimizar el contacto directo de los clientes con el producto.
13. Tratar de hacer la compra lo más rápido posible.
14. Desinfectarnos las manos al finalizar las compras con alcohol, alcohol gel o lavarnos las manos con agua y jabón siguiendo las indicaciones brindadas por las autoridades de salud.

**Recuerde siempre que un lavado de manos cuidadoso, cubrirse con el codo si va a toser o a estornudar, así como el distanciamiento social, son las mejores armas contra el COVID-19.**

Preparado por: Dra. Lidieth Uribe Lorío, Laboratorio de Microbiología Agrícola, Centro de Investigaciones Agronómicas. Universidad de Costa Rica.
M.Sc. Marco Vinicio Sáenz Murillo, Laboratorio de Tecnología Poscosecha, Centro de Investigaciones Agronómicas, Universidad de Costa Rica.

**Si necesita apoyo, no dude en contactarnos: info.cia@ucr.ac.cr**