

# COVID-19

## ALIMENTOS FRESCOS BOLETÍN INFORMATIVO #4



### Guía del consumidor sobre hábitos de higiene en la cocina

Ante la emergencia nacional provocada por el Coronavirus COVID-19, y al mandato de las autoridades nacionales del sector salud para permanecer en casa y extremar la protección a nuestros adultos mayores y otras personas con riesgos debido a otros factores así como a nosotros mismos, conviene recordar algunas de las medidas de higiene para la preparación y el almacenamiento de alimentos para evitar la transmisión de otras enfermedades.

Si bien hasta la fecha **no hay evidencia** que COVID-19 sea transmitido por la ingesta de alimentos frescos, debido a que el virus puede ingresar al organismo por ojos, nariz o boca, pasando al sistema respiratorio, para causar la infección, que es potencialmente mortal, es de vital importancia extremar las medidas de higiene en la manipulación, compra y posterior utilización de alimentos que podrían haber sido contaminados por personas enfermas.

1. Una persona enferma no debe estar a cargo de las labores de cocina
2. Toda superficie de la cocina que entre en contacto con alimentos o con los encargados de cocinar debe limpiarse y desinfectarse antes y después de la preparación de alimentos. Para ello primero limpie la superficie con agua y jabón, seque y después de eso usar una solución de cloro la cual se deja actuar por 10 minutos antes de secar. Puede emplearse un desinfectante con base en amonio cuaternario (desinfectantes normales de uso casero) pero deberá limpiarse esas superficies con agua antes de que hagan contacto con alimentos.
3. Debe evitar mezclar aquellos productos que ya desinfectó con productos que no ha desinfectado aún, debe mantener separación hasta que todo haya sido desinfectado.
4. El encargado o encargada de cocinar debe lavarse las manos antes de iniciar, y después de manipular alimentos o superficies potencialmente contaminados.
5. Debe, en todo momento evitar tocarse la cara.
6. Si estornuda o tose, debe seguir el protocolo para ello y hacerlo lejos del área de preparación de alimentos e inmediatamente lavarse las manos.
7. El refrigerador de la casa debería ser la responsabilidad de una sola persona, el refrigerador debe desinfectarse con frecuencia, al menos una vez a la semana. Inicie limpiando todas las superficies con agua y jabón, restregando adecuadamente todo, limpie el jabón y proceda a desinfectar. Se puede emplear solución de cloro o de desinfectante de uso doméstico, en ambos casos es conveniente retirar el desinfectante empleando agua potable y un limpión adecuadamente lavado.
8. Los utensilios de cocina, platos, vasos, cubiertos, etc., deben lavarse y restregarse con jabón adecuado y dejarse con ese jabón por unos 30-45 segundos, se enjuagan, secan y guardan apropiadamente.
9. El fregadero debe desinfectarse con cloro o desinfectante de uso casero al finalizar de limpiar toda la cocina.
10. Limpiones de cocina deben lavarse al finalizar el ciclo de preparación de alimentos y tener cuidado de usar siempre limpiones que han sido ya lavados y secados.

**Recuerde siempre que un lavado de manos cuidadoso, cubrirse con el codo si va a toser o al 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.