UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

CITA Centro Nacional de **Ciencia y Tecnología de Alimentos**

COVID-19

BOLETÍN INFORMATIVO #1

INOCUIDAD ALIMENTARIA

RECOMENDACIONES PARA LA COMPRA DE ALIMENTOS

A la fecha, no hay evidencia de que los alimentos sean una vía de transmisión del virus causante de la enfermedad COVID-19. Sin embargo, el virus se transmite de persona a persona y, por tanto, debemos minimizar las posibilidades de exposición y contagio, incluso durante la compra de comestibles.

1. Desinfecte las agarraderas de las canastas o carritos e, inmediatamente, desinfecte sus manos antes de iniciar la compra.

2. Minimice la frecuencia y duración de sus visitas al supermercado. Evite compras excesivas. Planifique con antelación y haga un uso responsable de los alimentos, evite su desperdicio.

3. Procure que el menor número de personas del núcleo familiar sean responsables de adquirir los alimentos fuera del hogar. Evite que niños, niñas o adultos mayores lo acompañen.

4. Explore opciones de compra de alimentos en línea o por vía telefónica, así como alternativas que idealmente entreguen los productos en las casas o minimicen el contacto entre las personas.

5. Durante su estadía en un supermercado, mantenga una distancia de al menos 1.5 metros con otras personas. Evite sacar el celular y no utilice joyería en las manos para facilitar la higiene.

6. Intente tocar únicamente los alimentos que va a adquirir. Evite la manipulación excesiva como mecanismo de selección, por ejemplo, en frutas y vegetales.

7. Minimice el uso de dinero en efectivo para evitar el contacto persona a persona.

8. Al finalizar la compra, aplique desinfectante para manos (por ejemplo alcohol en gel) o lávese las manos rigurosamente. Si utiliza guantes, deposítelos en la basura al terminar.

9. Al llegar a casa, lávese las manos rigurosamente con agua y jabón antes de almacenar los alimentos y de nuevo, con la misma rigurosidad, al finalizar la tarea.

10. Si presenta síntomas de la enfermedad, evite realizar compras de alimentos u otras diligencias similares y contacte de inmediato a las autoridades sanitarias.

El adecuado lavado de manos, el respeto de los protocolos para toser y estornudar, así como el distanciamiento social son sus mejores herramientas para prevenir la transmisión del virus.

Si necesita apoyo, no dude en contactarnos: apoyotecnologico.cita@ucr.ac.cr