



COVID-19

BOLETÍN INFORMATIVO #9

INOCUIDAD ALIMENTARIA



MANEJO SEGURO DE ALIMENTOS EN EL HOGAR

Los alimentos no son una vía de transmisión del virus causante de la enfermedad COVID-19. Pero el contacto con personas infectadas, con o sin síntomas, sí representa un riesgo.

Reduzca las posibilidades de contagio al visitar con menos frecuencia los supermercados. Programe sus compras con antelación y almacene adecuadamente los alimentos. Esta práctica le permitirá observar, además, un menor desperdicio.

RECOMENDACIONES PARA PROLONGAR LA VIDA ÚTIL DE FRUTAS Y VEGETALES FRESCOS

1. No almacene frutas ni vegetales en bolsas selladas o frascos de vidrio, utilice bolsas con huecos, que permitan el paso de la humedad y del aire, o en recipientes plásticos especiales para este fin.
2. Cuide los alimentos sensibles al frío. Papas, cebollas y ajos, por ejemplo, son sensibles a las bajas temperaturas. Almacénelos a temperatura ambiente y preferiblemente en lugares oscuros. La exposición a la luz reduce su vida útil.
3. Manzanas y melones, entre otros, se pueden almacenar en refrigeración desde la compra. Tomates, bananos, aguacates, peras, ciruelas y melocotones pueden ser guardados afuera del refrigerador hasta la madurez que usted desea. Luego se conservan en el refrigerador, pero no los coloque cerca de vegetales de hoja (lechuga, espinaca, etc.), pues la vida útil de estos últimos se reducirá.
4. Lave y desinfecte sus vegetales al llegar a casa y asegúrese de secarlos bien antes de almacenarlos. Una alta humedad reduce considerablemente su vida útil. Use toallas de papel o escurridoras de vegetales para eliminar el exceso de agua. Algunos alimentos son muy sensibles a este líquido. Por ejemplo, fresas y moras, no las lave antes de almacenarlas, únicamente antes de consumirlas.
5. Las frutas cítricas (limones, naranjas) son sensibles al frío. Almacénelas a temperatura ambiente y separadas de frutas como aguacates, bananos y tomates para extender su vida útil.

Referencia:

Kader, A. A. (2002). Quality Parameters of Fresh-cut Fruit and Vegetable Products. En O. Lamikanra (Ed.), *Fresh-Cut Fruits and Vegetables: Science, Technology, and Market*. Boca Raton: CRC Press.

