

# Coronavirus COVID 19 y alimentos

## ¿Qué precauciones debemos tomar?



### ¿Se puede contraer la enfermedad COVID-19 por los alimentos?

Hasta hoy no hay pruebas que lo confirmen. Si bien la fuente de la infección inicial en China fue un animal, la transmisión no fue alimentaria, sino por contacto directo con sus tejidos o sangre. El virus se propaga entre las personas, especialmente a través de las gotitas que expulsa una persona infectada cuando tose, estornuda, exhala o habla.



### ¿El virus puede vivir en la superficie de los alimentos?

No. El virus necesita un huésped animal o humano vivo para multiplicarse y sobrevivir.



### ¿El virus puede vivir en la superficie de los envases de alimentos?

No. Tampoco es necesario desinfectar los materiales de empaque de los alimentos. De todas formas, no olvides lavarte las manos adecuadamente.



### ¿Qué cuidados se deben tener en los supermercados u otro comercio?

- Recordar comprar solo lo necesario.
- Planificar las compras para permanecer el menor tiempo posible en el comercio.
- Comprar de a uno y, si es posible, en horarios de menor afluencia.
- Mantener siempre una distancia de 2 metros con otras personas.
- Ante la presencia de síntomas, no salir a hacer las compras.
- Para evitar tocar otras superficies, es mejor usar nuestro propio carrito o bolsa.
- Lavarse las manos correctamente al regresar a casa.



### ¿Qué hacer con los alimentos al llegar a casa?

Seguir el procedimiento habitual: lavarse las manos, colocar los alimentos en superficies limpias, refrigerarlos inmediatamente, lavar frutas y verduras.



### ¿Qué alimentos se pueden consumir?

Durante la cuarentena, se pueden consumir los alimentos habituales. No es necesario evitar los alimentos frescos.



### ¿Se debe tener algún cuidado especial en la manipulación y preparación de alimentos?

Las prácticas deben ser las habituales: cocinar completamente las carnes, usar tablas y cuchillos alternativos para manipular carnes crudas y alimentos cocidos. ¡Recordar siempre lavarse las manos!



### ¿Hay alguna dieta especial recomendada para las personas en aislamiento o cuarentena?

- Es recomendable seguir una dieta saludable, dormir, hacer ejercicio.
- Ante una sensación de estrés o angustia, no consumir alcohol, fumar o automedicarse.
- De ser necesario, consultar a profesionales de la salud mental.



### ¿Hay algún alimento, bebida o suplemento para prevenir o tratar la enfermedad por coronavirus?

No hay ninguna evidencia en este sentido.



FUENTE:  
Consejo Argentino  
sobre Seguridad  
de Alimentos y  
Nutrición.



**Policlínico**  
DEL docente

SERVICIO DE  
**Nutrición**