

# Coronavirus Covid-19

## Recomendaciones para el manejo higiénico de los alimentos



Ministerio de Salud  
Argentina

# RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO HIGIÉNICO DE LOS ALIMENTOS

<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus/poblacion/alimentos>

## → Lavarse las manos

Antes y después de manipular los alimentos se debe realizar un correcto lavado de manos con agua potable y jabón, o con un desinfectante de manos a base de alcohol.

## → Limpiar y desinfectar

- Lavar con agua y detergente utensilios y superficies de preparación antes y después de manipular alimentos. Desinfectar con una solución de agua con alcohol en proporción 70/30 o 10 ml (2 cucharadas soperas) de lavandina en 1 litro de agua. Debe ser lavandina de uso doméstico (con concentración de 55 gr/litro, si la concentración es menor hay que aumentar la cantidad de lavandina). Debe prepararse el mismo día que se va a usar, si no pierde poder desinfectante.
- Lavar con agua y detergente vajillas y cubiertos antes de usarlos para servir alimentos.
- Tomar platos, cubiertos y fuentes por los bordes, cubiertos por el mango, vasos por el fondo y tasas por el mango.
- Limpiar y desinfectar varias veces al día instalaciones y espacios que se utilizan para preparar/almacenar alimentos (mesadas, heladera, electrodomésticos).
- Para el almacenamiento de los alimentos, recordar siempre que antes de guardarlos, deberán higienizarse envase por envase. Esto puede realizarse con un paño húmedo embebido en una solución
  - desinfectante.
- Tanto en la alacena como en la heladera, deberá consumirse primero lo que tenga una fecha de vencimiento más cercana.



- Seleccionar frutas y verduras limpias, enjuagándolas con agua para eliminar tierra e impurezas. Luego, se pueden desinfectar sumergiéndolas en agua con 1,5ml (media cuchara de té aproximadamente) de lavandina por litro de agua (dejando actuar 20 minutos). Debe ser lavandina de uso doméstico (con concentración de 55 gr/litro). Volver a enjuagar bien con abundante agua antes de consumir.

## → **Evitar la contaminación de alimentos**

- Lavar y desinfectar los alimentos que se van a utilizar.
- Lavarse las manos antes de pelar o cortar los alimentos.
- Trabajar y comer sobre superficies limpias.
- Al mezclar los alimentos no hacerlos con las manos (utilizar espátulas).
- Conservar alimentos perecederos en la heladera.
- Calentar el alimento a 70°C como mínimo.
- Calcular cantidades justas que se van a utilizar, evitando recalentar o dejar los alimentos sobre la mesa o sobre una mesada o mostrador.
- Servir los alimentos con utensilios limpios.

## → **Evitar la contaminación entre alimentos crudos y cocidos**

- Los alimentos crudos pueden estar contaminados y trasladarse a los alimentos cocidos o listos para comer.
- Separar siempre los alimentos crudos como pollos, carnes y pescados, de los cocinados y de los listos para comer.
- Conservar los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos.
- Usar utensilios diferentes, como platos, tenedores, cucharas, para manipular alimentos crudos y cocidos.



## → **Al momento de cocinar**

- Usar agua potable o tratada.
- Verificar la fecha de vencimiento y nunca consumir alimentos vencidos.
- Cocinar completamente los alimentos, especialmente las carnes, pollos, huevos y pescados.
- Hervir los alimentos como sopas y guisos. Eso asegura que el alimento alcance una temperatura de 70°C. Para las carnes rojas y pollos cuidar que no queden partes crudas.
- Recalentar completamente la comida cocinada. Asegurarse que esté muy caliente.

## → **Mantener los alimentos a temperaturas adecuadas**

- No descongelar los alimentos a temperatura ambiente.
- Calentar el alimento de forma tal que en su interior alcance también altas temperaturas (todas las partes deben alcanzar los 70°C).
- Refrigerar lo más pronto posible los alimentos cocinados y los perecederos (preferiblemente bajo los 5°C).
- No dejar alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas.

