



## SEGURIDAD ALIMENTARIA Y COVID-19

Una de las inquietudes que aquejan a los ciudadanos en estos días está relacionada con la seguridad alimentaria. **¿Los alimentos que consumo son seguros? ¿Existe riesgo de contagio cuando compro frutas y verduras en el mercado?**

La FDA (*Federal Drug Administration, EE.UU*) ha publicado en su página web que actualmente no hay evidencia que los alimentos o los envases de alimentos estén asociados con la transmisión de COVID-19. De igual manera desde la EFSA (*European Food Safety Association*), su directora Marta Hugas ha declarado que: "Las experiencias de brotes previos de coronavirus relacionados, como el coronavirus del síndrome respiratorio agudo severo (SARS-CoV) y el coronavirus del síndrome respiratorio del Medio Oriente (MERS-CoV), muestran que la transmisión a través del consumo de alimentos no ha ocurrido. Por el momento, no hay evidencia que sugiera que este nuevo coronavirus sea diferente al respecto".

A diferencia de los virus gastrointestinales (GI) transmitidos por los alimentos, como el Norovirus y la Hepatitis A (que a menudo enferman a las personas a través de alimentos contaminados), el nuevo coronavirus SARS-CoV-2, que causa la enfermedad COVID-19, es un virus que causa complicaciones respiratorias, y se desconoce que la exposición a alimentos sea una vía común de transmisión de este virus.

Sin embargo:

- **Lávate bien las manos** antes de manipular los alimentos, límpialos y/o cocínalos bien. ¡Recuerda poner tus alimentos en recipientes limpios!
- **Planifica** bien tu menú para la semana y elabora **una lista de compra** antes de ir al supermercado, así evitaras estar expuesto en lugares públicos por mucho tiempo.
- Durante la cuarentena sigue una **alimentación balanceada**, tomando frutas y verduras a diario. En lo posible, evita los alimentos procesados (con azucres añadidos y grasas). Mejor, consume legumbres, huevos, arroz, pasta y pan integrales. Si tienes más hambre de lo habitual, haz **meriendas saludables**, zanahorias, frutos secos, fruta, cereales.
- Evita bebidas azucaradas, la mejor opción es el **agua**, infusiones, té, café.. Si no tienes acceso a agua tratada, hierva el agua y depositala en recipientes limpios.

**Recuerda:** Es fundamental seguir los 4 pasos clave de seguridad alimentaria para prevenir enfermedades transmitidas por los alimentos:

1. Limpiar
2. Seleccionar
3. Cocinar
4. Enfriar

*¡Con los niños en casa, la mejor fórmula es tu ejemplo!* Involúrcalos en las tareas de cocina dando color a la dieta con frutas y verduras.



## Referencias

<https://www.fda.gov/food/food-safety-during-emergencies/food-safety-and-coronavirus-disease-2019-covid-19>

<https://www.efsa.europa.eu/en/news/coronavirus-no-evidence-food-source-or-transmission-route>

[https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/img/CO-VID19\\_estilos\\_de\\_vida\\_saludable\\_Alimentacion.jpg](https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/img/CO-VID19_estilos_de_vida_saludable_Alimentacion.jpg)

*Escrito y recopilado por:*

Óscar Rodríguez, PhD.

La red “El Tolima Sin Corona”