



10 CONSEJOS PRÁCTICOS PARA MANIPULAR Y CONSERVAR LOS ALIMENTOS EN CASA

Conscientes de la difícil situación actual, a raíz de la pandemia del COVID-19 y el caso de Colombia en particular, y con el objetivo de contribuir a hacer más fácil y segura esta etapa de aislamiento social que se inició en el país, el Capítulo de Ingeniería de Alimentos de la Asociación Colombiana de Facultades de Ingeniería (ACOFI) y la Asociación Colombiana de Ciencia y Tecnología de Alimentos (ACTA) comparten algunos consejos prácticos sobre manipulación y conservación de alimentos que podemos aplicar en nuestros hogares. Al igual que estas recomendaciones, se deben seguir las indicadas por el Instituto Nacional de Vigilancia de Medicamentos y Alimentos (Invima) en su documento “Lineamientos para el sector de alimentos y bebidas en Colombia ante la declaración de emergencia sanitaria por COVID-19”.

No hay evidencia de que los alimentos sean directos transmisores del COVID-19; sin embargo, es igualmente cierto que, en especial en medio de esta calamidad, en el hogar se pueden presentar brotes de otras enfermedades transmitidas por alimentos (ETA). Por lo anterior, y pensando en que las personas conserven la buena salud y bienestar durante el aislamiento preventivo, recomendamos estos básicos e importantes hábitos de manipulación y conservación de los alimentos en el hogar.



10 CONSEJOS PRÁCTICOS PARA MANIPULAR Y CONSERVAR LOS ALIMENTOS EN CASA

1. Lavar frecuentemente y en forma correcta las manos, al menos durante 20 segundos, mínimo cada hora y en las siguientes situaciones específicas: antes de iniciar la preparación de alimentos y de comer, después de ir al baño, de acariciar a las mascotas y de tocar basura o superficies contaminadas.
2. Lavar con abundante jabón los mesones, tablas y utensilios de cocina, antes y después de utilizarlos. Para ello, usar un spray con solución de hipoclorito de sodio (blanqueador sin detergente ni aromatizante), adicionando una (1) cucharada sopera del blanqueador por litro de agua para desinfectar las superficies, utensilios y productos enlatados antes de almacenarlos.



10 CONSEJOS PRÁCTICOS PARA MANIPULAR Y CONSERVAR LOS ALIMENTOS EN CASA

3. No dejar utensilios de cocina sucios por más de dos (2) horas y después de lavarlos secarlos con papel de cocina o dejarlos escurrir antes de guardarlos en el estante.
4. Realizar una limpieza periódica (una vez por semana) de los sitios de almacenamiento de alimentos (alacenas y neveras), utilizando los productos de limpieza para hogar según las instrucciones de uso.



10 CONSEJOS PRÁCTICOS PARA MANIPULAR Y CONSERVAR LOS ALIMENTOS EN CASA

5. Lavar los huevos con abundante agua antes de prepararlos. Así mismo, lavar y frotar las frutas y vegetales con abundante agua. Para desinfectarlas se puede utilizar una solución de hipoclorito de sodio (10 gotas por litro de agua) durante tres (3) minutos y enjuagar con agua limpia para retirar el desinfectante. Si son vegetales de hojas, lavar separadamente para mayor efecto.

6. Revisar muy bien las fechas de vencimiento de los alimentos y comprar aquellos cuya fecha de expiración no esté tan próxima. Utilizar primero los alimentos que se vencen más pronto para evitar la acumulación de productos más viejos.



10 CONSEJOS PRÁCTICOS PARA MANIPULAR Y CONSERVAR LOS ALIMENTOS EN CASA

7. Leer y seguir las instrucciones de uso y almacenamiento de los productos alimenticios. Por ejemplo, si el producto debe refrigerarse o congelarse.
8. No es adecuado descongelar los alimentos por inmersión en agua. Es preferible dejarlos en el refrigerador desde la noche anterior. Además, antes de congelarlos, fraccionarlos en porciones pequeñas para evitar congelar de nuevo las porciones sobrantes.



10 CONSEJOS PRÁCTICOS PARA MANIPULAR Y CONSERVAR LOS ALIMENTOS EN CASA

9. Separar en contenedores diferentes productos cárnicos, lácteos, frutas y verduras. Almacenar los alimentos cocidos o listos para consumir en la parte superior del refrigerador. De esta forma se evita la contaminación cruzada de partículas o líquidos entre los alimentos.

10. Almacenar en el refrigerador la comida sobrante en recipientes limpios y cerrados. No llevar comida caliente a la nevera. Por otra parte, se recomienda consumirla lo más pronto posible y calentarla muy bien antes de ingerirla. No se debe recalentar más de una vez.



10 CONSEJOS PRÁCTICOS PARA MANIPULAR Y CONSERVAR LOS ALIMENTOS EN CASA

La aplicación de estas sencillas recomendaciones, muchas de ellas ya conocidas, junto a una dieta balanceada, ayudarán a evitar inconvenientes de salud que puedan poner en riesgo el bienestar o incluso la vida durante esta calamidad mundial.

Elaborado por: Capítulo de Ingeniería de Alimentos de ACOFI y la Asociación Colombiana de Ciencia y Tecnología de Alimentos (ACTA).

Marzo de 2020