

Consejos de seguridad alimentaria para el consumidor durante la crisis del COVID-19

1 No descuides en la cocina las normas básicas de higiene

- Emplea materias primas de calidad y agua en buen estado.

- **Mantén la cadena de frío** y saca los alimentos de la nevera justo para cocinar. Las bacterias se multiplican muy rápido cuando los alimentos están entre 10°C y 65 °C.
- **Limpia todas las zonas de manipulación** y preparación de alimentos. Utiliza detergente, aclara y desinfecta. Para el COVID-19, lo mejor, lejía diluida al 0,1%.
- **Limpia los vegetales que vayas a consumir crudos.** Sumérgelos 5 minutos en agua con lejía de uso alimentario (una cucharada de postre de lejía/ 3 litros de agua) y, luego, acláralos.
- **Mantén separados los alimentos crudos de los cocinados.** Con el cocinado se eliminan gérmenes que podrían volver al alimento por contacto con productos crudos.

- Al cocinar, **lleva a cabo una cocción completa.** Si no se llega a alcanzar 65°C en el centro del producto no tenemos la seguridad de haber destruido todos los gérmenes.

2 En el proceso de compra

- Sigue las medidas del Ministerio de Salud sobre **guardar las distancias de seguridad.**
- **Ve con una lista de lo que necesitas,** pasarás menos tiempo en el supermercado.
- **Evita las horas de máxima afluencia.**
- **Emplea guantes,** y evita tocar lo que no sea necesario. Por ejemplo, no manipules envases de alimentos y los vuelvas a dejar en la estantería.

3 Al llegar a casa con la compra

- **Si llevas tus propias bolsas a la compra, lávalas.** Si son de plástico, no las reutilices.
- **Elimina los embalajes externos** y guarda los productos.
- **Si algún embalaje no se puede eliminar, desinfectálo** con un papel de cocina humedecido en agua con lejía.
- Al terminar, **limpia la zona y lávate las manos.**

4 En la recepción de pedidos online

- **Respetar las distancias** con la persona que te trae el pedido.
- **Si firmas el albarán, emplea tu propio bolígrafo** y lávate las manos a continuación
- **Sigue las mismas pautas de manejo** que al llegar con la compra del supermercado.