

CORONAVIRUS (COVID-19)

Recomendaciones generales de higiene y manipulación de alimentos

Información actualizada al 4/04/20

MINISTERIO DE
SALUD



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
**BUENOS
AIRES**

Recomendaciones generales de higiene y manipulación de alimentos

- Lavado de manos.
- Limpiar las superficies de los alimentos envasados.
- Lavar correctamente las frutas y verduras.
- Separar alimentos crudos de cocidos.
- Cocinar correctamente los alimentos.
- Reservar los alimentos en la heladera.

Lavado de manos

- Con agua y jabón durante 40-60 segundos. Si no tenés una canilla cerca podés usar alcohol en gel o alcohol y agua (70 de alcohol y 30 de agua).
- Lavar y desinfectar todas las superficies con lavandina, utensilios y equipos usados en la preparación de alimentos.

Hacelo en todo momento pero sobre todo:

- Antes de manipular alimentos cocinados o listos para comer.
- Después de manipular o preparar alimentos crudos.
- Después de manipular residuos.
- Después de las tareas de limpieza.
- Después de usar el baño.
- Después de sonarse la nariz, estornudar o toser.
- Después de comer, beber o fumar.
- Después de manejar dinero.

Usar agua y alimentos seguros

- Usá agua de red o potabilizala con 2 gotas de lavandina por litro de agua, o hirviéndola 5 minutos antes de tomarla o usarla.
- Lavá bien las frutas y las verduras, especialmente si se consumen crudas, utilizando 2 gotas de lavandina por cada litro de agua.
- No utilices alimentos después de la fecha de vencimiento.

No mezclar alimentos crudos con cocidos

- Mantené SIEMPRE los alimentos crudos separados de los alimentos cocidos y de los alimentos listos para consumir.

- Usá utensilios diferentes, como cuchillas o tablas de cortar, para manipular carnes y otros alimentos crudos.
- Conservá los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos.

Cocinar completamente los alimentos

- Cociná completamente los alimentos, especialmente carnes rojas, pollos, huevos y pescados.
- Para carnes rojas y pollos cuidá que NO queden partes rojas en su interior.
- Herví los alimentos como sopas y guisos para asegurarte que alcanzaron 70°C.
- Recalentá completamente la comida cocinada.

Conservar bien los alimentos

- No dejes alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas (por ej.: una tarta o empanada).
- Enfriá lo más pronto posible los alimentos cocinados y frescos como carnes y lácteos.
- Mantené bien caliente la comida lista para servir.
- No guardes las comidas preparadas por mucho tiempo, prepara lo que vas a comer para que no sobre.

MINISTERIO DE
SALUD



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
**BUENOS
AIRES**

gba.gob.ar