



*Descargo de responsabilidad: Este sitio web se actualiza con frecuencia. Parte de su contenido puede estar disponible en inglés hasta que se haya traducido todo el contenido.*

# Los alimentos y la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19)

## Seguridad de los alimentos

Actualizado el 22 de ago. del 2020 [Imprimir](#)

### Lo que debe saber

- El riesgo de infectarse por COVID-19 al comer o manipular comida (incluidos los alimentos congelados y productos frescos) se considera muy bajo.
- Tome medidas cotidianas para prevenir la propagación del COVID-19.
- Siga tomando las medidas básicas para la [seguridad de los alimentos](#) y coma alimentos nutritivos para cuidar su salud física y mental.

**Actualmente, no hay evidencia que sugiera que el hecho de manipular alimentos o consumirlos esté asociado al COVID-19.**

Se cree que los coronavirus, como el que causa el COVID-19, se propagan principalmente de [persona a persona](#) a través de gotitas respiratorias cuando alguien tose, estornuda o habla. Es posible que una persona contraiga el COVID-19 al tocar una superficie o un objeto, incluidos los alimentos o el envase de los alimentos, que tenga el virus y luego se toque la boca, la nariz o posiblemente los ojos. Sin embargo, no se cree que esta sea la principal forma en que [se propaga el virus](#).

Después de hacer las compras, manipular los envases de alimentos o antes de preparar o de consumir los alimentos es importante siempre [lavarse las manos](#) con agua y jabón por al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, use un [desinfectante para manos](#) [que contenga al menos un 60 % de alcohol](#). Cubra toda la superficie de las manos y frótelas hasta que las sienta secas. Recuerde que siempre es importante seguir las [prácticas de seguridad de los alimentos](#) para reducir el riesgo de enfermedades de microbios patógenos transmitidos por los alimentos.

La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de los Estados Unidos advierte a los consumidores acerca de algunos desinfectantes de manos a base de alcohol que vienen [envasados en recipientes que podrían parecerse a los de comidas o bebidas](#) [y acerca de otros con saborizantes](#). La ingesta de estos productos podría causar lesiones graves e incluso la muerte.

## Muy bajo riesgo de infectarse por COVID-19 a través de los alimentos y el empaque o del agua potable tratada

- Se cree que el riesgo de infectarse por COVID-19 a través de los alimentos que usted cocina y del consumo de comidas de restaurantes y comidas para llevar es muy bajo. Actualmente, no hay evidencias que demuestren que el virus que causa el COVID-19 pueda propagarse a través de los alimentos.
- Se cree que el riesgo de infección por el virus a través de productos alimenticios, alimentos envasados y bolsas es muy bajo. Por el momento no se han identificado casos de COVID-19 en los cuales se crea que la infección ha sido causada por el contacto con alimentos, envases de alimentos o bolsas de compras.
- Aunque algunas personas que trabajan en establecimientos dedicados al procesamiento y a la producción de alimentos se han infectado por COVID-19, no hay evidencias que muestren que el virus se transmita a los consumidores a través de los alimentos o los envases manipulados por los trabajadores de estos establecimientos.



### Seguridad de los alimentos en la cocina

Use prácticas de seguridad de los alimentos adecuadas cuando manipula alimentos y antes, durante y después de preparar la comida o consumir los alimentos.

- Actualmente, no hay evidencia de que el virus que causa el COVID-19 pueda transmitirse a las personas a través de los alimentos. Sin embargo, es importante manipular los alimentos de manera segura y cocinarlos utilizando las [temperaturas de cocción recomendadas](#) [🔗](#) para prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos.
- No se ha detectado el virus que causa el COVID-19 en el [agua potable](#). La Agencia de Protección Ambiental regula las plantas de tratamiento de agua para garantizar que el agua potabilizada sea segura para su consumo.

### Superficies limpias

- [Limpie y desinfecte](#) con regularidad los mesones de la cocina con un [producto desinfectante disponible en el mercado](#) [🔗](#) o una solución desinfectante casera hecha con 5 cucharadas (1/3 de taza) de blanqueador con cloro líquido sin aroma en 1 galón de agua o 4 cucharaditas de blanqueador con cloro por cada cuarto de galón de agua. Deje actuar la solución sobre la superficie por al menos 1 minuto. Antes de preparar la comida en el mesón de la cocina, enjuague con agua la superficie desinfectada. **ADVERTENCIA: No utilice esta solución ni ningún producto desinfectante sobre los alimentos o envases de alimentos.** [Conozca más](#) [🔗](#) acerca de la compra de alimentos y comestibles durante la pandemia de COVID-19.
- [Si alguien en su casa está enfermo](#), limpie y desinfecte las superficies de "contacto frecuente" todos los días como manijas y tiradores, mesones de cocina, grifos, interruptores de luz y manijas de las puertas.

## Manipulación diaria de alimentos envasados y productos frescos

Se cree que el riesgo de infección por el virus a través de productos alimenticios, alimentos envasados y bolsas es muy bajo. Por el momento no se han identificado casos de COVID-19 en los cuales se crea que la infección ha sido causada por el contacto con alimentos, envases de alimentos o bolsas de compras. Las buenas prácticas de seguridad de los alimentos son siempre importantes para reducir el riesgo de enfermedades producidas por agentes patógenos presentes en los alimentos.



## Manipulación de alimentos envasados

- Cuando se trata de alimentos no envasados, refrigere o congele las carnes rojas, carnes de aves, huevos, alimentos de mar y otros alimentos perecederos dentro de las 2 horas de haber realizado la compra.
- **NO** use desinfectantes aptos para superficies duras, como cloro y amoníaco, para los alimentos con envases de cartón o plástico.
- Si las bolsas de tela reutilizables se ensucian, siga las instrucciones de lavado y séquelas con la configuración de temperatura máxima.



## Manipulación y limpieza de alimentos frescos

- NO lave los productos frescos con jabón, cloro, desinfectante, alcohol ni con otros productos químicos.
- Enjuague delicadamente las frutas y verduras con agua corriente fría.
- Frote los alimentos frescos sin cortar (p. ej., papas, pepinos, melones) con un cepillo limpio, incluso si no planea comerlo con cáscara o piel.
- No está demostrado que condimentos como la sal, el vinagre, el jugo de lima y el jugo de limón sean eficaces para quitar los gérmenes de los productos frescos.

## Kits de comidas y entregas

- Debido al brote de COVID-19 y el aumento de la demanda, algunas entregas podrían verse demoradas.
- Si tiene un kit de comida o una entrega a domicilio de comida preparada congelada, verifique la temperatura de todos los alimentos que suelen conservarse en el refrigerador o congelador (como la leche, la carne y los huevos) inmediatamente después de recibirlos al utilizar un termómetro de uso alimentario, y asegúrese de que la temperatura del alimento sea de 40 °F o menos.
- Refrigere o congele la entrega de comida lo antes posible.
- Para ayudar a prevenir la propagación del COVID-19, pague en línea o por teléfono al realizar pedidos (si la opción está disponible) y acepte las entregas sin contacto en persona siempre que sea posible.

Para obtener más información acerca de la seguridad de los kits de comida y las entregas a domicilio, consulte [Consejos para la seguridad de los kits y entregas de comida](#).

## Compra y manipulación de carnes rojas, carnes de aves y alimentos de mar

En respuesta a los cambios en la cadena de suministro de alimentos, algunos fabricantes de productos de carnes rojas y de aves de corral, restaurantes y proveedores de restaurantes comenzaron a vender grandes cantidades de carnes rojas, carnes de aves y alimentos de mar directamente a los consumidores. Si bien actualmente no hay evidencias de que los alimentos puedan propagar el virus que causa el COVID-19, existen consideraciones importantes para las compras a granel.

- Las bacterias nocivas proliferan más rápido a temperaturas de entre 41 °F y 140 °F. Si planea retirar carnes rojas, carnes de aves o alimentos de mar, lleve una nevera y bolsas de hielo para mantener la temperatura de los alimentos a 41 °F o más durante el traslado.



- Jamás deje a temperatura ambiente por más de dos horas carnes rojas, carnes de aves o alimentos de mar que necesitan frío. Jamás deje a temperatura ambiente por más de una hora carnes rojas, carnes de aves o alimentos de mar que necesitan frío si la temperatura exterior supera los 90 °F.



- Cuando llega a su casa, guarde las carnes rojas, carnes de aves y alimentos de mar en el refrigerador o congelador o cocínelas de inmediato.
- En caso de que el envase esté roto, lleve otro recipiente secundario o coloque los paquetes de carnes rojas, carnes de aves o alimentos de mar envasados en un sector del vehículo que pueda limpiar y desinfectar fácilmente. Si los envases gotean, lave bien la superficie con agua caliente y jabón o con una [solución de blanqueador con cloro](#) después de haber estado en

## Manipulación de carne de animales silvestres

Actualmente, no hay evidencias que demuestren que puede ser infectado por el virus que causa el COVID-19 a través de la comida, incluida la carne de presa silvestre. No obstante, los cazadores pueden infectarse por otras enfermedades al manipular o ingerir carne de caza. Los cazadores siempre deberían practicar buenos hábitos de higiene cuando manipulan animales siguiendo estas recomendaciones de seguridad de los alimentos:

- No faene animales que parecen estar enfermos o que los haya encontrado muertos.
- Mantenga la carne limpia y enfríela lo antes posible apenas cace el animal.
- Evite cortarle la columna vertebral o el tejido espinal y no coma los sesos del animal silvestre.
- Cuando manipule y limpie la presa:
  - Use guantes de caucho/goma o desechables.
  - No ingiera alimentos y bebidas, ni fume.
- Cuando termine de manipular y limpiar la presa:
  - Lávese bien las manos con agua y jabón.
  - Limpie los cuchillos, el equipo y las superficies que estuvieron en contacto con la carne de la presa; lávelos con agua y jabón y luego, si quiere, desinfectelos. Aunque estas recomendaciones se aplican a las prácticas de seguridad de los alimentos en general, si le preocupa el COVID-19, puede utilizar un producto que figura en la [lista de desinfectantes aprobados por la EPA](#) [🔗](#) para usar contra el virus del COVID-19.





- Cocine bien la carne de la presa (a una temperatura interna de 165 °F o más.).
- No se debería comer carne de presa cruda ni utilizar los utensilios que contienen la sangre de los animales silvestres, ya que estas prácticas hacen que las personas corran alto riesgo de contraer diversos tipos de infecciones.
- Consulte con la agencia estatal de vida silvestre sobre los requisitos de prueba para otras enfermedades y sobre las instrucciones específicas para la preparación, el traslado y el consumo de la carne de caza.

## El COVID-19 y la nutrición para la salud

- Para ayudar a sobrellevar el estrés que podría estar relacionado con la pandemia, cuide su cuerpo y aliméntese bien, como parte del [autocuidado](#).
- Los suplementos dietarios no sirven para tratar ni prevenir el COVID-19. [Ciertas vitaminas y minerales](#) (p. ej., vitaminas C y D, zinc) pueden afectar la manera en que nuestro sistema inmunitario combate las infecciones así como la inflamación e hinchazón.
  - La mejor manera de incorporar estos nutrientes es a través de los alimentos: [vitamina C](#) en frutas y verduras, [vitamina D](#) en leche semidescremada, alternativas de leches fortificadas y alimentos de mar, y [zinc](#) en carnes magras, alimentos de mar, legumbres, frutos secos y semillas.
  - [En ciertos casos, los suplementos dietarios](#) pueden tener efectos no deseados, especialmente si se toman en grandes cantidades, antes de una cirugía o junto con otros suplementos o medicamentos, o si tiene ciertas afecciones.
  - Si está pensando en tomar vitaminas o suplementos dietarios, consulte con su farmacéutico, nutricionista certificado u otro proveedor de atención médica antes de consumirlos, especialmente cuando los combina con otros alimentos o medicamentos o los sustituye.
- Debido a los cambios en la disponibilidad de alimentos en algunas comunidades, es posible que esté consumiendo más alimentos enlatados o envasados. [Hay consejos sobre los productos enlatados o envasados en las etiquetas de información nutricional](#) . Además, hay consejos útiles sobre planes alimenticios disponibles en [MyPlate](#) .
- Es importante ingerir una cantidad necesaria de alimentos nutritivos como suficiente cantidad de frutas y verduras, proteína magra y granos integrales. Si usted o los miembros de su hogar necesitan ayuda para obtener alimentos nutritivos, pueden encontrar recursos adicionales en el [Programa de asistencia nutricional del USDA](#) , o llame a la línea directa de la red nacional contra el hambre del USDA al 1-866-3-HUNGRY o 1-877-8-HAMBRE para hablar con un representante que encontrará recursos de alimentos como sitios de carne, bancos de alimentos u otros servicios sociales disponibles cerca suyo.
- [Managers of food pantries and food distribution](#) sites can consider these steps to help ensure safe access to food for their clients while helping prevent the spread of COVID-19.



### Recursos adicionales

Para obtener más información sobre el COVID-19 y los alimentos, vea la página de preguntas frecuentes de la [Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE. UU.](#) y del [Departamento de Agricultura de los Estados Unidos](#) .

[Hacer mandados esenciales](#), incluidos los consejos para entrega y comida para llevar

[Si nunca salie](#)

Si piensa salir

El cuidado de personas infectadas por el COVID-19 en casa

Seguridad de frutas y verduras

Temperaturas aptas para la entrega de comestibles o alimentos enviados por correo

Para obtener más información sobre el COVID-19, visite la página de [preguntas frecuentes](#) de los CDC.

Última actualización: 22 de ago. del 2020