




ORGANISMO INTERNACIONAL  
REGIONAL DE SANIDAD  
AGROPECUARIA



**Guía  
Buenas prácticas  
de manejo de alimentos  
para garantizar su inocuidad  
y prevenir contagio ante  
pandemia COVID-19**

Dirección Regional de Inocuidad de los Alimentos



ORGANISMO INTERNACIONAL  
REGIONAL DE SANIDAD  
AGROPECUARIA

## Guía Buenas prácticas de manejo de alimentos para garantizar su inocuidad y prevenir contagio ante pandemia COVID-19



Dirección Regional de Inocuidad de los Alimentos

Mayo de 2020



## Contenido

Presentación	3
1. Medidas de protección básicas contra el nuevo coronavirus COVID - 19	6
2. Lavado de manos	6
3. Frutas y verduras	6
4. Productos de origen animal	7
5. Cinco claves de la inocuidad	8
5.1. Mantenga la limpieza	8
5.2. Limpieza y desinfección de superficies	8
5.3. Separar los alimentos crudos de los cocinados y mantener los alimentos a temperaturas seguras	8
5.4. Utilizar agua y materias primas seguras.	9
5.5. Cocinar completamente los alimentos	
6. Recomendaciones al realizar compras en el supermercado	9
7. Fuentes consultadas	10

## Presentación


A lo largo de la cadena alimentaria se aplican una serie de medidas para lograr la inocuidad en los alimentos de origen animal y vegetal. Estas medidas, considerando la pandemia del Coronavirus causada por el SARS-CoV-2 (conocido como el COVID-19), han implicado una serie de cambios para mantener la inocuidad de los alimentos, y a su vez, prevenir el contagio de COVID-19 dentro de la industria alimentaria.

Algunas de estas medidas incluyen revisión de los Procedimientos Operativos Estándares de Sanitación (POES), enfatizando las prácticas de protección de sus empleados, prácticas de higiene, entre otras medidas.

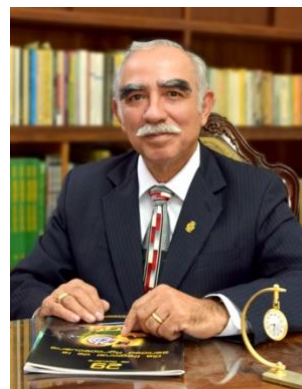
Según los estudios disponibles a la fecha, no existe evidencia suficiente que sustente que el COVID-19 se transmite a través del consumo de los alimentos. Se han desarrollado estudios en condiciones de temperatura y humedad controladas y se ha comprobado la supervivencia del virus en diversos materiales. Como prevención, para evitar que al tocar un envase que pudiera estar contaminado, el virus pase al sistema respiratorio (por ejemplo, al tocarse con las manos los ojos, nariz, boca), los consumidores deben extremar las medidas de higiene, incluyendo el lavado de manos regular y de manera eficaz, así como enfatizar la aplicación de las *cinco claves de la inocuidad de los alimentos* de la Organización Mundial de la Salud, entre otras medidas.

El presente documento, es una contribución del Organismo Internacional Regional de Sanidad Agropecuaria (OIRSA), que, a través de la dirección regional de Inocuidad de los Alimentos, pone a disposición de sus países miembros recomendaciones generales para el manejo de los alimentos así como medidas de prevención ante la COVID-19.

Atentamente,



**Ing. MSc. Efraín Medina Guerra**  
Director Ejecutivo



## Antecedentes

Las empresas y productores del campo han adoptado prácticas para asegurar que los alimentos que producen no contengan peligros tales como bacterias, parásitos, virus, residuos químicos y partículas físicas que pongan en riesgo la salud de los consumidores.

La producción primaria agrícola aplica buenas prácticas las cuales, entre otros elementos, incluye higiene de los trabajadores, separación de áreas de producción de otras actividades humanas, manejo adecuado de plaguicidas, empleo adecuado de fertilizante, manejo adecuado de cosecha y postcosecha, así como el transporte.

Lo mismo sucede con productos de origen animal como el huevo, la leche o carne, que han sido obtenidos aplicando buenas prácticas pecuarias en su proceso primario. Es decir, los animales reciben alimentación adecuada, los trabajadores aplican prácticas de higiene, a su vez se tiene control sobre los aditivos y se aplican buenas prácticas en el uso de medicamentos veterinarios.

En los establecimientos de proceso se aplican programas de Gestión de la Inocuidad a través de la ejecución de planes de Análisis de Peligros y Puntos Críticos de Control (HACCP) y sus correspondientes programas de prerrequisitos, ello para que los alimentos que se envíen al mercado sean nutritivos e inocuos.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), es muy poco probable que las personas puedan contagiarse con COVID-19 por alimentos o envases de alimentos. La COVID-19 es una enfermedad respiratoria y la ruta de transmisión primaria es a través del contacto de persona a persona y del contacto directo con las gotas respiratorias generadas cuando una persona infectada tose o estornuda.

También existe la posibilidad que alguien se infecte al tocar una superficie contaminada, un objeto, o la mano de una persona infectada y luego se toque los ojos, nariz o boca. Esto puede suceder, por ejemplo, al tocar los pomos o manijas de las puertas o dar la mano y luego tocarse la cara.

Investigaciones recientes evaluaron la supervivencia del virus de la COVID-19 en diferentes superficies y relataron que el virus puede permanecer viable hasta 72 horas en plástico y acero inoxidable, hasta cuatro horas en cobre y hasta 24 horas en cartón. Esta investigación se realizó en condiciones de laboratorio (humedad relativa y temperatura controladas) y debe interpretarse con precaución en la vida real.

En lo relacionado con los alimentos, el mayor riesgo proviene de estar en estrecho contacto con otras personas mientras se compran alimentos fuera de casa o se atienden los servicios de entrega de alimentos a domicilio; por ejemplo, en zonas con transmisión local.

## 1. Medidas de protección básicas contra el nuevo Coronavirus (COVID-19)

- Lávese las manos con agua y jabón frecuentemente, si no lo tiene disponible, use desinfectante de manos a base de alcohol.
- Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo y luego lávese las manos con agua y jabón o utilice desinfectante de manos a base de alcohol.
- Si no dispone de pañuelos, tosa o estornude en el codo flexionado.
- Mantenga una distancia de 1 a 2 metros (3 a 6 pies) entre usted y las demás personas.
- Evite tocarse los ojos, nariz y boca, ya que las manos tocan muchas superficies que pueden estar contaminadas con el virus y puede transferir el virus de la superficie a sus mucosas.



## 2. Lavado de manos

- Lávese las manos después de manipular los envases de alimentos, después de retirar los alimentos de su paquete, antes de prepararlos para consumir y antes de comerlos.
- Antes de manipular los alimentos se debe realizar un correcto lavado de manos con agua y jabón durante 20 segundos. También es necesario el lavado de manos después de trabajar, hablar por teléfono, usar la computadora, luego de ir al sanitario, después de tocar o jugar con una mascota.



### 3. Frutas y verduras

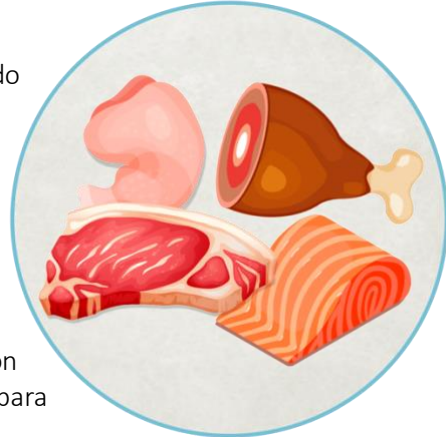
Las frutas y verduras deben lavarse como se realiza tradicionalmente:

- Lavado de manos y utensilios como preparación previa al manipular frutas y vegetales.
- Se recomienda cambiar el procedimiento habitual, relíce el lavado de frutas y verduras en cuanto ingresan a la casa.
- Antes de comer, enjuague las frutas y vegetales frescos con agua del grifo, incluyendo los que tienen piel o cáscara que no se come. Para los productos enlatados, recuerde limpiar la tapa antes de abrirla.
- La práctica de desinfección con sales de plata, yodo o solución clorada de las verduras, debe de seguir realizándose de la misma manera.
- Lávese las manos antes de pelar o cortar los alimentos.
- Para el almacenamiento de los alimentos, recordar siempre que, antes de guardarlos, deberán higienizarse envase por envase. Esto puede realizarse con paño húmedo y una solución desinfectante.



### 4. Productos de origen animal

- Los productos como carne de res, ave, cerdo, pescado deben de colocarse en contenedores adecuados de plástico, vidrio, cerámica o metal, previamente lavados con agua y jabón, en tanto se lleva a cabo su cocción, la cual debe de realizarse en su totalidad. Los empaques que los contienen deben de desecharse inmediatamente.
- Los productos cárnicos que se empaquen en envases herméticos, deben de lavarse a su llegada a la casa con agua y jabón antes de introducirlos a refrigeración o para su preparación.
- Cuando desempaque sus comestibles, refrigere o congele la carne, el pollo, los huevos, los mariscos y otros alimentos perecederos como las bayas, la lechuga, las hierbas y los champiñones, máximo 2 horas después de haberlos comprado.
- Para el almacenamiento de alimentos, recordar siempre que antes de guardarlos, deberán higienizarse envase por envase. Esto puede realizarse con un paño húmedo con una solución desinfectante.



Se deben seguir las prácticas de inocuidad alimentaria para prevención de una enfermedad transmitida por los alimentos. Siempre tenga en cuenta los 4 pasos claves de la seguridad alimenticia *limpiar, separar, cocinar y enfriar*.

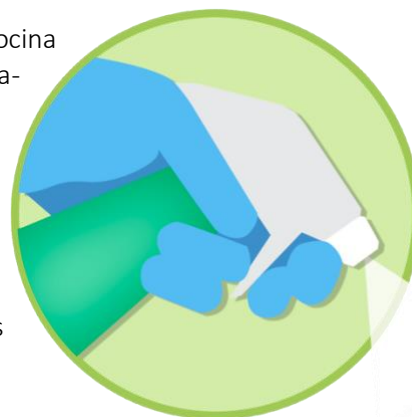
## 5. Las cinco claves de la Inocuidad

### 5.1. Mantenga la limpieza

- Lávese las manos antes de preparar alimentos y con frecuencia durante su preparación
- Lávese las manos después de ir al sanitario.
- Lave y desinfecte todas las superficies y equipos utilizados en la preparación de alimentos
- Proteja los alimentos y las áreas de cocina.

### 5.2. Limpieza y desinfección de superficies

- Lavar con agua y jabón utensilios y superficies de preparación antes y después de manipular alimentos.
- Limpie y desinfecte regularmente los mostradores de la cocina usando un producto desinfectante disponible en el mercado o una solución casera de cloro, hecha con 5 cucharadas (1/3 taza o 80 cc) de cloro líquido al 5%, sin fragancia en un 1 galón de agua (3.8 litros), o 4 cucharaditas de cloro (20 cc) en un cuarto de galón de agua (1 litro). ADVERTENCIA: No use esta solución u otro producto desinfectante en los alimentos.
- Lavar con agua y jabón vajillas y cubiertos antes de usarlos para servir alimentos.
- Utilizar siempre jabón y agua limpia.
- Limpiar y desinfectar cada día, las veces que sea necesarias, instalaciones y espacios que se utilizan para preparar/almacenar alimentos.



### 5.3 Separar los alimentos crudos de los cocinados y mantener los alimentos a temperaturas seguras

- Evitar la contaminación cruzada. Los alimentos crudos pueden estar contaminados y trasladarse a los alimentos cocidos o listos para comer
- Separar siempre los alimentos crudos como pollos, carnes y pescados, de los cocinados y de los listos para comer.
- Conservar los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos.
- Utilizar utensilios diferentes, como platos, tenedores, cucharas, para manipular alimentos crudos y cocidos.
- No dejar alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de dos horas.
- Mantener los alimentos a temperaturas adecuadas, según las indicaciones del empaque.
- Mantenga la comida caliente (arriba de los 60° C (140° F)
- No descongelar los alimentos a temperatura ambiente, colocarlos en la parte del refrigerador (5°C)
- Refrigerar lo más pronto posible los alimentos cocinados y los perecederos (preferiblemente bajo los 5°C (41° F).





#### 5.4. Utilizar agua y materias primas seguras.

Todos los alimentos que se consuman deben provenir de fuentes confiables.

- Utilice agua potable o tratada.
- Seleccione alimentos sanos y frescos
- Verifique la fecha de vencimiento, no utilice alimentos después de la fecha de vencimiento.

#### 5.5 Cocinar completamente los alimentos

- Cocine completamente los alimentos, especialmente la carne de pollo, huevos y pescado.
- Hervir los alimentos como sopas y guisos, asegurarse que alcancen una temperatura de 70°C (158° F). Para las carnes rojas (res, cerdo, chivo, ovejo) y pollos asegurarse de su cocción total, cuide que los jugos sean claros y no rosados. Se recomienda el uso de termómetros.
- Recaliente completamente la comida cocinada.



## 6. Recomendaciones al realizar compras en el supermercado

Hay medidas que se pueden tomar para protegerse, proteger a los trabajadores de las tiendas de alimentos y a otros compradores, como usar un tapabocas o cubierta para el rostro, usar anteojos (graduados, para protección o de sol), practicar el distanciamiento entre personas y usar toallitas en las agarraderas del carrito o la cesta.



Para protegerse a sí mismo, a los empleados de los mercados y otros clientes, es importante tener en cuenta lo siguiente:

- Prepare una lista de compras por adelantado. Solo compre comestibles para 1 ó 2 semanas.
- Comprar más de lo que necesita puede crear una demanda innecesaria y escases temporal para usted y los demás.
- Use una cubierta para la cara o un tapabocas y anteojos mientras esté en el supermercado. Revise las guías de su país para conocer si hay otros requisitos.
- Lleve consigo sus propias toallitas desinfectantes o use las que la tienda ofrece para limpiar las asas de un carrito de compras o de una cesta. Si utiliza bolsas de compra reusables, asegúrese de que estén limpias antes de usarlas, y lávelas con agua y jabón después de su empleo.
- Practique el distanciamiento entre personas mientras hace sus compras, manteniendo una distancia de 3 - 6 pies (1 - 2 metros) entre usted, otros clientes y los empleados de la tienda. Mantenga las manos lejos de su rostro.

- Actualmente no hay evidencia para confirmar o refutar que el virus COVID-19 puede transmitirse a través de monedas o billetes. Sin embargo, las gotas respiratorias expulsadas de una persona infectada pueden contaminar y persistir en las superficies. Lávese las manos regular y completamente después de tocar cualquier superficie u objeto que se toque con frecuencia, incluidas monedas o billetes de banco.
- Evite tocarse los ojos, la boca y la nariz si no se lava las manos.
- Lávese las manos con agua tibia y jabón por al menos 20 segundos cuando regrese a su casa y después de desempacar sus comestibles.
- Como medida de precaución adicional, puede lavar el envase del producto y dejar que seque.
- Procure consumir alimentos que nutran su cuerpo, frutas, vegetales, productos cárnicos, lácteos, granos, entre otros.
- No realice compras de pánico, con el objetivo de no desabastecer el suministro de alimentos para todos y mantener la seguridad alimentaria.

## Fuentes

- COVID-19 e Inocuidad Alimentaria: Orientación para empresas del sector alimentario Orientaciones provisionales - 7 de abril de 2020
- [https://ec.europa.eu/info/live-work-travel-eu/health/coronavirus-response/public-health\\_es#equipo-europeo-de-expertos-sobre-coronavirus](https://ec.europa.eu/info/live-work-travel-eu/health/coronavirus-response/public-health_es#equipo-europeo-de-expertos-sobre-coronavirus)
- [https://ec.europa.eu/info/live-work-travel-eu/health/coronavirus-response/public-health/stayhealthy-practical-information\\_es](https://ec.europa.eu/info/live-work-travel-eu/health/coronavirus-response/public-health/stayhealthy-practical-information_es)
- <https://www.fda.gov/emergency-preparedness-and-response/coronavirus-disease-2019-covid-19/preguntas-frecuentes-sobre-la-enfermedad-del-coronavirus-2019-covid-19>
- <https://www.fda.gov/food/buy-store-serve-safe-food/manipulacion-segura-de-los-alimentos-lo-que-usted-debe-saber>
- <https://www.fda.gov/food/food-safety-during-emergencies/compra-de-comestibles-durante-lapandemia-del-covid-19-informacion-para-los-consumidores>
- <https://www.unicef.org/es/coronavirus/consejos-limpieza-higiene-para-mantener-coronavirus-covid-19-fuera-de-tu-hogar#food>
- <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
- <https://www.who.int/foodsafety/publications/5keysmanual/es/>
- [https://www.who.int/foodsafety/publications/consumer/manual\\_keys\\_es.pdf](https://www.who.int/foodsafety/publications/consumer/manual_keys_es.pdf)
- Manipulación y preparación de los alimentos. UNICEF. <https://www.unicef.org/es/coronavirus/consejos-limpieza-higiene-para-mantener-coronavirus-covid-19-fuera-de-tu-hogar#food>
- Principios generales de higiene de los alimentos. [http://www.fao.org/fao-who-codexalimentarius/sh-proxy/es/?lnk=1&url=https%253A%252F%252Fworkspace.fao.org%252Fsites%252Fcodex%252Fstandards%252FCXC%2B1-1969%252FCXP\\_001s.pdf](http://www.fao.org/fao-who-codexalimentarius/sh-proxy/es/?lnk=1&url=https%253A%252F%252Fworkspace.fao.org%252Fsites%252Fcodex%252Fstandards%252FCXC%2B1-1969%252FCXP_001s.pdf)
- Q&A on coronaviruses (COVID-19). World Health Organization. Q&A <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>
- UNICEF: Consejos para una alimentación sencilla, asequible y saludable durante el brote de COVID-19 Ideas para ayudar a tu familia a practicar una dieta nutritiva <https://www.unicef.org/es/consejos-para-alimentacion-sencilla-asequible-saludable-durante-brote-covid-19>