



Oficina de Michigan
139 W. Lake Lansing Rd., Suite 120 • East Lansing, MI 48823
Teléfono: (800) 234-3287 • Fax: (517) 332-5543

Oficina de Illinois
4415 W. Harrison St., Suite 535 • Hillside, IL 60162
Teléfono: (800) 284-5273 • Fax: (708) 236-0872

www.acdkids.org

La higiene de los alimentos y la COVID-19

La higiene de los alimentos se refiere a la manipulación y preparación seguras de los mismos. Es importante mantener saludables prácticas de higiene alimentaria porque los niños pequeños representan uno de los grupos con mayor riesgo de contraer enfermedades de transmisión alimentaria. Debido a la pandemia de COVID-19, algunas personas están preocupadas por los alimentos y sus envases como vía de transmisión del virus. Según el **Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (en inglés, Centers for Disease Control o CDC)**, en este momento no hay evidencia de transmisión de la COVID-19 por medio de los alimentos, los envases de alimentos ni las bolsas para compras de supermercado (25/06/2020). Se cree que el riesgo de enfermarse de COVID-19 por manejar alimentos o sus envases es muy bajo. No obstante, uno siempre debe emplear seguras prácticas de higiene alimentaria.

Principios de la higiene de los alimentos

Principio 1: Limpiar

Lave frecuentemente las manos, las superficies y los utensilios de cocina

- ✓ Lávese las manos con jabón y agua tibia por al menos 20 segundos.
- ✓ A menudo desinfecte las superficies de "toque frecuente" tales como los pomos de puertas, mesas y los mostradores de la cocina.
- ✓ Limpie bien con agua y jabón todas las superficies y utensilios que entren en contacto con carne, aves, mariscos u huevos crudos.

Principio 3: Cocinar

Cocine los alimentos a las temperaturas correctas

Temperaturas internas mínimas para carnes comunes

145 °F

- ✓ Cortes enteros de cerdo, carne de res, ternera y cordero (más 3 minutos de reposo)
- ✓ Pescado (o hasta que se vuelva opaco y se pueda abrir fácilmente con un tenedor)

160 °F

- ✓ Carne molida de res, de cerdo, de ternera, de cordero y huevos (o hasta que la yema y clara estén firmes)

165 °F

- ✓ Carne molida y cortes enteros de ave
- ✓ Mantenga los alimentos a una temperatura superior a 140 °F luego de cocinarlos.
- ✓ Recaliente sobras de comida a 165 °F.

Principio 2: Separar

Evite la contaminación cruzada de alimentos y de las superficies de cocción

- ✓ Use distintos utensilios y tablas de cortar para frutas y verduras, alimentos precocinados y carne, aves, mariscos y huevos crudos.
- ✓ Use diferentes platos y tazones para alimentos crudos y cocidos.
- ✓ Conserve carne, aves y mariscos crudos en recipientes con sello a prueba de fugas en la parte más baja de su refrigerador.

¿Qué es la zona de peligro?

La zona de peligro es el rango de temperaturas entre 40 °F y 140 °F al que crecen rápidamente las bacterias que causan enfermedades de transmisión alimentaria.

Principio 4: Enfriar

Refrigere y congele los alimentos de manera adecuada

- ✓ Evite la zona de temperaturas de peligro. Refrigere sobras y alimentos perecederos dentro de 2 horas.
- ✓ Mantenga la temperatura del refrigerador a 40 °F o menos y el congelador a 0 °F o menos. Use un termómetro para refrigeradores a fin de conseguir una lectura más exacta.

EL LAVADO DE MANOS

Lavarnos las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos es una manera eficaz de reducir nuestro riesgo de propagar enfermedades. Se puede usar desinfectantes de manos con al menos un 60 % de alcohol si no se tiene acceso a jabón y agua. Practique el lavado de manos con los niños para promover la higiene de manos saludable.

Uno debe lavarse las manos:

- ✓ **Antes** de comer y tomar meriendas
- ✓ **Antes, después y durante** la preparación de comida
- ✓ **Después** de tocar carne, aves, mariscos u huevos crudos
- ✓ **Antes y después** de atender una herida
- ✓ **Antes y después** de atender a una persona enferma
- ✓ **Después** de usar el baño
- ✓ **Después** de tocar o cuidar a una mascota
- ✓ **Después** de toser, estornudar o sonarse la nariz
- ✓ **Después** de tocar basura
- ✓ **Después** de cambiar un pañal o ayudar a un niño a usar el baño

Los tres pasos del lavado de manos

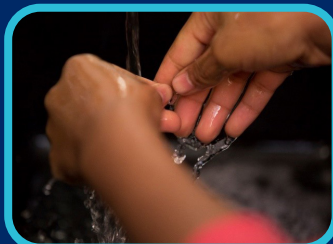


PASO 1

- ✓ Mójese las manos con agua tibia y enjabone.
- ✓ Frote todas las superficies de las manos, incluidas las palmas, los dorsos, entre los dedos, debajo de las uñas y las muñecas, durante al menos 20 segundos.

PASO 2

- ✓ Enjuáguese las manos bajo agua corriente tibia.



PASO 3

- ✓ Séquese usando una toalla de papel desechable o de tela.
- ✓ Considere proveer una toalla distinta para cada niño etiquetada con su nombre.



Canciones con que lavarse las manos

Hay muchas canciones para enseñar a los pequeños la técnica correcta de lavarse las manos. Proveedores de cuidado infantil de todas partes enseñan la higiene de manos usando canciones como «Cumpleaños Feliz», el abecedario e incluso «Baby Shark». Las siguientes son otras canciones que usan nuestros proveedores:

A la melodía de «Row Your Boat»:

Wash, wash, wash your hands
Get them nice and clean
Scrub them here
Scrub them there
Scrub them in between

(Se repite una vez)

A la melodía de «Splish Splash»:

Splish, splash I was washin' my hands,
There was a splishin and a splashin
Reelin with the feelin,
Movin' and groovin
Yeah, yeah

Fuentes: www.cdc.gov/foodsafety/newsletter/food-safety-and-Coronavirus.html, www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/food-and-COVID-19.html, www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html, www.cdc.gov/foodsafety/, www.foodsafety.gov, www.fns.usda.gov/tn/handwashing-and-cleaning-resources

Hacer compras de manera segura

- ✓ En la medida de lo posible, reduzca el número de veces que va al supermercado y el tiempo que pasa ahí.
- ✓ Aproveche opciones de recogida o entrega de compras sin contacto, si es factible.
- ✓ Cúbrase la boca y la nariz con una mascarilla. Evite el contacto físico cercano en las tiendas, manteniendo al menos 6 pies de distancia con otras personas que no vivan con usted.
- ✓ Lávese las manos con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos luego de regresar del supermercado y guardar sus abarrotes.



Manejo de alimentos y envases de alimentos

- ✓ **No** es recomendable usar desinfectantes destinados para superficies duras, tales como lejía o amoníaco, para limpiar los envases de productos comestibles.
- ✓ Las frutas y verduras deben ser lavadas bajo agua corriente fría. **No** son adecuados para limpiarlas el jabón, la lejía, el alcohol ni cualquier otro desinfectante químico.
- ✓ Friegue la parte exterior de frutas y verduras con un cepillo para verduras, **incluso si no comerá la piel.**
- ✓ **No** hay evidencia de que el vinagre, la sal, el jugo de limón o el jugo de lima sea eficaz para eliminar gérmenes en las frutas y verduras.

Actualizado: 10/2020

De conformidad con las leyes federales de derechos civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan en o administran programas del USDA discriminen por razón de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizado o financiado por el USDA. Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos de comunicación de información sobre el programa (sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, Lenguaje de Señas Americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en idiomas distintos al inglés. Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de denuncia de discriminación en un programa del USDA (AD-3027) que está disponible en línea en http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html y en todas las oficinas del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya toda la información solicitada en el formulario. **Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992.** Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por: (1) correo: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. (11/2015)