



MINISTERIO
DE CONSUMO



agencia
española de
seguridad
alimentaria y
nutrición

COVID-19 Y SEGURIDAD ALIMENTARIA

**INFORMACIÓN PARA
LOS CONSUMIDORES**

**AGENCIA ESPAÑOLA DE
SEGURIDAD ALIMENTARIA Y
NUTRICIÓN**

(AESAN)

07/05/2020 rev.1

Contenido

INTRODUCCIÓN.....	3
OBJETIVO.....	3
PREGUNTAS Y RESPUESTAS.....	4
1. ¿CÓMO SE TRANSMITE EL COVID-19?.....	4
2. ¿PUEDO CONTRAER EL COVID-19 A TRAVÉS DE LOS ALIMENTOS?.....	4
3. ¿PUEDO CONTRAER EL COVID-19 A TRAVÉS DEL CONSUMO DE AGUA?.....	4
4. ¿PUEDO CONTRAER EL COVID-19 A TRAVÉS DE LOS ENVASES ALIMENTARIOS?.....	5
5. ¿LAVAR LA VAJILLA A MANO O EN LAVAVAJILLAS ELIMINA EL VIRUS?.....	5
6. ¿ESTÁ TOMANDO MEDIDAS LA INDUSTRIA AGROALIMENTARIA PARA EVITAR QUE LOS ALIMENTOS QUE PRODUCE O DISTRIBUYE SE CONTAMINEN CON EL VIRUS?.....	5
7. EL CONFINAMIENTO PUEDE LIMITAR LOS CONTROLES SOBRE LA APLICACIÓN DE LAS MEDIDAS DE HIGIENE EN LAS EMPRESAS ALIMENTARIAS. ¿VA ESTO EN DETRIMENTO DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA EN GENERAL?.....	6
8. ¿QUÉ DEBO TENER EN CUENTA ANTES DE IR A LA COMPRA?.....	6
9. ¿QUÉ MEDIDAS DEBO TOMAR EN EL SUPERMERCADO O TIENDA DE ALIMENTACIÓN?...	7
10. ¿QUÉ DEBO HACER AL LLEGAR A CASA DESPUÉS DE COMPRAR?.....	8
11. ¿QUÉ BUENAS PRÁCTICAS DE HIGIENE HAY QUE SEGUIR EN LA COCINA?.....	8
12. ¿CUÁL ES LA TÉCNICA DE LAVADO DE MANOS ADECUADA?.....	8
13. ¿CUÁNDO DEBO USAR GUANTES PARA PROTEGERME?.....	9
14. ¿CÓMO DEBO PONERME Y QUITARME LOS GUANTES?.....	9
15. ¿EXISTEN ALIMENTOS O COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS QUE PUEDEN PREVENIR, TRATAR O CURAR EL COVID 19?.....	10
16. HE ALMACENADO MUCHA COMIDA EN CASA, ¿QUÉ PUEDO HACER PARA EVITAR EL DESPERDICIO SIN PONER EN PELIGRO LA SEGURIDAD ALIMENTARIA?.....	10
FUENTES CONSULTADAS.....	12

INTRODUCCIÓN

En el marco de una situación sin precedentes con motivo de la pandemia de COVID-19, causada por el virus SARS-CoV-2 (conocido como el virus COVID-19), el suministro de alimentos es una actividad esencial y crítica que debe garantizarse para ofrecer a la población un servicio básico y fundamental, garantizando el acceso a alimentos suficientes y seguros.

La industria alimentaria cuenta con sistemas de autocontrol para garantizar que ponen en el mercado alimentos seguros. La situación actual ha generado que las empresas tengan que adoptar medidas adicionales de protección para sus empleados. Además, el aumento de la demanda de alimentos y la realización de nuevas actividades por algunas empresas para adaptarse a la nueva situación, requiere que las empresas tengan que adaptar sus procedimientos y, hoy más que nunca, deben extremar las medidas de higiene para mantener la seguridad de los alimentos que ponen a disposición de la población.

Los consumidores también tienen que tener un papel activo, tomando medidas para protegerse y para proteger a otros consumidores y a los trabajadores de los comercios minoristas donde acuden a hacer la compra.

La adopción de las medidas apropiadas de protección frente a esta pandemia por parte de todos los eslabones de la cadena alimentaria, desde el productor primario hasta el consumidor final, y el mantenimiento de las buenas prácticas de higiene de los alimentos contribuirá a mantener el abastecimiento y consumo de alimentos seguros.

OBJETIVO

El objetivo de este documento es recopilar toda la información de interés para los consumidores en relación con la seguridad alimentaria en el marco de la pandemia de COVID-19, para dar respuesta a las preguntas que más frecuentemente se plantean.

Para ello se ha tenido en cuenta la documentación publicada sobre el COVID-19 por el Ministerio de Sanidad, la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), la Comisión Europea y distintas agencias de seguridad alimentaria de otros Estados miembros.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

1. ¿CÓMO SE TRANSMITE EL COVID-19?

El virus se transmite:

- directamente, por contacto estrecho con las secreciones respiratorias que se generan con la tos o el estornudo de una persona enferma. Estas secreciones podrían infectar a otra persona si entrasen en contacto con su nariz, sus ojos o su boca. Parece poco probable la transmisión por el aire a distancias mayores de 1-2 metros.
- indirectamente, a través del contacto con superficies en las que una persona infectada ha tosido, estornudado o exhalado.

Sobre la base de los conocimientos científicos disponibles, no hay pruebas de que los animales de granja, o los alimentos derivados de ellos, desempeñen un papel en la propagación del virus SARS-CoV-2 que causa la enfermedad.

Los datos actuales indican que la transmisión directa entre seres humanos sigue siendo el principal factor de propagación.

2. ¿PUEDO CONTRAER EL COVID-19 A TRAVÉS DE LOS ALIMENTOS?

A pesar de la gran magnitud de la pandemia, hasta la fecha no se ha notificado transmisión alguna de COVID-19 a través del consumo de alimentos. Por tanto, como señala la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria, no existen pruebas actualmente de que los alimentos planteen un riesgo para la salud pública en relación con el COVID-19.

3. ¿PUEDO CONTRAER EL COVID-19 A TRAVÉS DEL CONSUMO DE AGUA?

El virus COVID-19 no se ha detectado en el agua de consumo. El actual tratamiento de desinfección de aguas en España asegura un adecuado nivel de protección del agua de consumo, haciendo que esta sea segura para beber, cocinar y para uso higiénico, así como para su uso por la industria en la elaboración de alimentos. Ver [información](#) del Ministerio de Sanidad.

4. ¿PUEDO CONTRAER EL COVID-19 A TRAVÉS DE LOS ENVASES ALIMENTARIOS?

Aunque, según un estudio reciente¹, se ha demostrado que el agente causal de COVID-19 persiste durante veinticuatro horas sobre el cartón y varios días en superficies duras, como el acero y los plásticos, en entornos experimentales (por ejemplo, con la humedad relativa y la temperatura controladas), no hay pruebas de que envases contaminados que han estado expuestos a condiciones y temperaturas diferentes transmitan la infección.

No obstante, para evitar que al tocar un envase que pudiera estar contaminado, el virus pase al sistema respiratorio (por ejemplo, al tocarse con las manos la cara), los consumidores deben extremar las medidas de higiene, lavándose las manos regular y eficazmente. Además, antes de guardar los alimentos, siempre que sea posible, se desechará el embalaje exterior (por ejemplo, el cartón exterior cuando haya un embalaje de plástico interior) siempre prestando atención a información clave como la fecha de caducidad o de consumo preferente.

Como precaución adicional, los envases de cristal, de plástico y las latas, pueden limpiarse con agua y jabón. Se desaconseja usar desinfectantes para limpiar los envases ya que algunos son porosos y permiten el paso de la sustancia desinfectante, que podría contaminar el alimento, lo que conlleva un posible riesgo para la salud.

5. ¿LAVAR LA VAJILLA A MANO O EN LAVAVAJILLAS ELIMINA EL VIRUS?

Al igual que el jabón, es probable que los detergentes líquidos y lavavajillas inactiven el virus. En particular, lavar y secar los platos en un lavavajillas a 60°C o superior es eficaz para eliminar cualquier riesgo.

6. ¿ESTÁ TOMANDO MEDIDAS LA INDUSTRIA AGROALIMENTARIA PARA EVITAR QUE LOS ALIMENTOS QUE PRODUCE O DISTRIBUYE SE CONTAMINEN CON EL VIRUS?

Ya existen normas estrictas de higiene por las que se rige la producción de alimentos en la UE, cuya aplicación está sujeta a controles oficiales. Todas las empresas alimentarias deben aplicarlas. Los controles de higiene que deben realizar los explotadores de empresas alimentarias están diseñados para evitar la contaminación del alimento por cualquier patógeno, por lo que evitar la contaminación del alimento por el virus responsable de COVID-19 constituye también uno de sus objetivos. Es

¹ <https://www.nejm.org/doi/pdf/10.1056/NEJMc2004973?articleTools=true>

obligatorio que quienes trabajan en la industria alimentaria realicen periódicamente acciones de formación, a fin de que sepan cómo trabajar de manera higiénica.

Entre las buenas prácticas de higiene necesarias en todas las fases de la producción de alimentos, son particularmente importantes, entre otras:

- Limpiar y, cuando proceda, desinfectar las instalaciones y los equipos.
- Evitar la contaminación cruzada (por ejemplo, entre alimentos crudos y alimentos cocinados).
- La higiene personal, como el lavado y la desinfección de las manos.
- Llevar guantes y mascarillas, cuando sea necesario.
- Utilizar ropa y calzado higiénicos.

7. EL CONFINAMIENTO PUEDE LIMITAR LOS CONTROLES SOBRE LA APLICACIÓN DE LAS MEDIDAS DE HIGIENE EN LAS EMPRESAS ALIMENTARIAS. ¿VA ESTO EN DETRIMENTO DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA EN GENERAL?

Los controles oficiales forman parte de la seguridad de la cadena alimentaria. La situación actual generada por la pandemia no afecta a la seguridad de los alimentos, más bien al contrario, han de estar reforzados en esta situación.

La seguridad alimentaria se consigue principalmente mediante medidas preventivas (buenas prácticas de higiene) y depende sobre todo del compromiso de todos los agentes de la cadena alimentaria, de la granja a la mesa. La responsabilidad principal, por tanto, recae en los explotadores de empresas alimentarias.

Los explotadores de empresas alimentarias deben demostrar que, durante la producción de los alimentos, estas medidas preventivas se aplican en todo momento y son eficaces mediante controles y ensayos de su proceso de producción y de los alimentos (los denominados “autocontroles”), lo cual, a su vez, es objeto de inspección por las autoridades responsables de la seguridad alimentaria.

8. ¿QUÉ DEBO TENER EN CUENTA ANTES DE IR A LA COMPRA?

- Prepara una lista de la compra. Te ayudará a pasar el menor tiempo posible en el establecimiento.
- Elige los horarios de menor afluencia de público, en la medida de lo posible.

- Debes respetar todas las indicaciones que te hagan los trabajadores de los establecimientos de alimentación. En particular, respeta la distancia de seguridad de 1-2 m entre clientes y con el personal del establecimiento, tanto en las filas para acceder, como en el interior del establecimiento.
- Siempre que sea posible acudirá una persona sola a hacer la compra.
- Siempre que sea posible las personas de riesgo no acudirán a los establecimientos.
- Las personas que no sean de riesgo, pero que presenten síntomas como tos, fiebre o falta de aire, tampoco deben ir a realizar la compra. Sigue las [indicaciones](#) del Ministerio de Sanidad.
- Si has estado en contacto estrecho con personas con síntomas o has compartido espacio sin guardar la distancia interpersonal de 1-2 metros con una persona afectada por el COVID-19, tampoco debes ir a comprar. Ten en cuenta la siguiente [información](#) del Ministerio de Sanidad.
- Si es posible, lleva tu propio carro o bolsa reutilizable y asegúrate de que están limpios antes de cada uso.
- Se recomienda el uso de mascarillas higiénicas. Es muy importante que sigas las recomendaciones que da el Ministerio de Sanidad para hacer un uso correcto de ellas y no generar más riesgo. Más [información](#) sobre las mascarillas.

9. ¿QUÉ MEDIDAS DEBO TOMAR EN EL SUPERMERCADO O TIENDA DE ALIMENTACIÓN?

- Solo se deben tocar los alimentos que se vayan a adquirir.
- En la zona de autoservicio de alimentos sin envasar, como las frutas y verduras, bajo ningún concepto, se manipularán alimentos sin guantes desechables proporcionados por el establecimiento, ni se toserá o estornudará sobre dichos alimentos. En caso de hacerlo de manera involuntaria, debes informar a algún empleado del establecimiento para que puedan tomar las medidas oportunas.
- Reduce al máximo el contacto con superficies que tocan muchas personas, como dinero, mostradores, picaportes de puertas, etc.
- Ten cuidado de no tocarte la cara, los ojos, la nariz o la boca mientras estás comprando.
- Paga con tarjeta u otros medios electrónicos siempre que sea posible.
- Al salir, desecha los guantes en los contenedores previstos para ello.

10. ¿QUÉ DEBO HACER AL LLEGAR A CASA DESPUÉS DE COMPRAR?

- Al llegar a casa debes lavarte las manos inmediatamente.
- Antes de guardar los alimentos, siempre que sea posible, desecha el embalaje exterior (por ejemplo, el cartón exterior cuando haya un embalaje de plástico interior) siempre prestando atención a la información clave, como la fecha de caducidad o de consumo preferente.
- Lava las bolsas reutilizables.

11. ¿QUÉ BUENAS PRÁCTICAS DE HIGIENE HAY QUE SEGUIR EN LA COCINA?

- Lávate las manos antes, durante y después de la manipulación de alimentos. Siempre después de manipular alimentos crudos, de toser, de estornudar o de ir al aseo.
- Mantén la limpieza de las superficies y utensilios empleados en la preparación de alimentos, así como del frigorífico.
- Cocina completamente los alimentos.
- Separa los alimentos crudos de los cocinados.
- No tosas ni estornudes sobre los alimentos.
- Lava todas las frutas y verduras. Además, desinfecta las que se vayan a consumir crudas y sin pelar. Para ello deben sumergirse durante 5 minutos en agua potable con una cucharadita de postre de lejía (4,5 ml) por cada 3 litros de agua. Después se aclararán con abundante agua corriente. La lejía debe estar etiquetada como “apta para la desinfección de agua de bebida”.
- En cuanto a la manipulación de alimentos para mascotas, deben seguirse las mismas recomendaciones sobre la manipulación de cualquier otro envase.

12. ¿CUÁL ES LA TÉCNICA DE LAVADO DE MANOS ADECUADA?

- Mójate las manos bajo agua corriente tibia.
- Aplica suficiente jabón para formar espuma.
- Frota minuciosamente todas las partes de las manos con agua y jabón, incluidas las yemas de los dedos y los pulgares.
- Enjuaga bien las manos con agua corriente.
- Sécate bien las manos.

[Más información sobre el lavado de manos](#)

13. ¿CUÁNDO DEBO USAR GUANTES PARA PROTEGERME?

Aunque de manera general no se recomienda el uso de guantes, es conveniente usarlos cuando lo indican los establecimientos de alimentación y para tocar alimentos no envasados, como frutas y verduras.

Deben usarse guantes desechables que no deben ponerse con antelación, puesto que podrían contaminarse antes de llegar al establecimiento. Se ponen, por tanto, al entrar al supermercado y se desechan al salir, siempre con la precaución de no tocarse la cara. El uso de guantes puede dar una falsa sensación de protección puesto que, si tocamos superficies contaminadas y a continuación la cara, el riesgo es el mismo que si no llevásemos guantes.

La mejor medida es un correcto lavado de manos.

Más información:

[¿Debo utilizar guantes cuando salgo a la calle para protegerme del coronavirus?](#)

[¿Cómo hacer las compras de primera necesidad?](#)

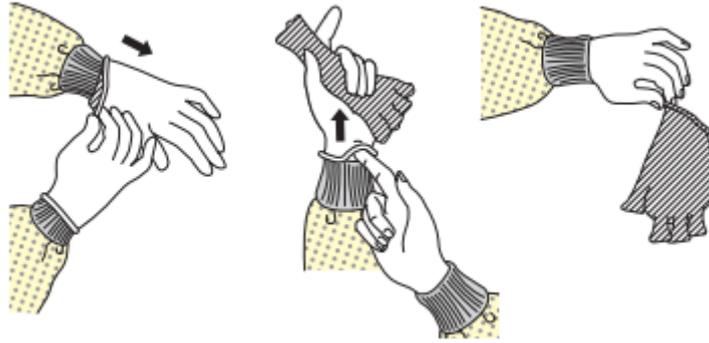
[¿Qué puedo hacer para protegerme del nuevo coronavirus y otros virus respiratorios?](#)

14. ¿CÓMO DEBO PONERME Y QUITARME LOS GUANTES?

- Deben ponerse con las manos limpias, lo más cerca posible del momento en que vas a manipular alimentos.
- Mientras los llevas puestos, evita tocarte la cara.
- Al quitártelos, ten en cuenta que la parte exterior puede estar contaminada, por lo que es importante evitar el contacto de la mano desnuda con la cara externa de los guantes.

Procede de la siguiente manera:

- coge la parte exterior del guante con la mano opuesta, aún con guante, y quítatelo.
- Sujeta con la mano enguantada el guante que te has quitado.
- Introduce los dedos de la mano sin guante por debajo del guante que no se te has quitado, a la altura de la muñeca.
- Quítate el guante de forma que cubra el primero.



Fuente: Centers for Disease Control and Prevention (CDC) U.S.

[Más información sobre como quitarse los guantes](#)

- Dépositelos en el contenedor designado o a la basura. No son reutilizables.
- Lávate las manos lo antes posible.

15. ¿EXISTEN ALIMENTOS O COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS QUE PUEDEN PREVENIR, TRATAR O CURAR EL COVID 19?

No existen alimentos ni complementos alimenticios que prevengan, traten o curen la infección por COVID-19 y, por lo tanto, no puede haber ningún producto en el mercado con tales declaraciones.

16. HE ALMACENADO MUCHA COMIDA EN CASA, ¿QUÉ PUEDO HACER PARA EVITAR EL DESPERDICIO SIN PONER EN PELIGRO LA SEGURIDAD ALIMENTARIA?

Siempre debes comprobar las fechas de “consumo preferente” o de “caducidad” en los envases de alimentos y tenerlas en cuenta para cerciorarte de que el alimento en cuestión es seguro y para evitar desperdiciar alimentos innecesariamente. Es importante seguir las indicaciones del fabricante.

La fecha de «consumo preferente» indica el momento hasta el cual el alimento conserva la calidad prevista. Una vez sobrepasada esa fecha, el alimento, aunque haya podido perder alguna característica de su calidad, continúa siendo seguro para su consumo, siempre que se respeten las instrucciones de conservación y el envase no esté dañado.

La fecha de “caducidad” se refiere a la seguridad del alimento. No consumas ningún alimento una vez pasada la fecha de «caducidad», aunque se haya almacenado correctamente y tenga buen aspecto.

Una forma de prolongar la vida de los alimentos es congelarlos antes de que pase su fecha de “caducidad” o de “consumo preferente”. Con la congelación se detiene el crecimiento de las bacterias. La mayoría de los alimentos se pueden congelar, tanto crudos (carne, pescado, verduras, etc.) como cocinados (guisos, purés, etc.).

La mejor forma de descongelar los alimentos es en el frigorífico, para evitar que se alcancen temperaturas a las que las bacterias presentes pueden crecer rápidamente. Los alimentos descongelados deben consumirse lo antes posible después de descongelarse, puesto que, en refrigeración, el crecimiento de las bacterias es muy lento, pero existe y puede deteriorarse el alimento. También se pueden descongelar en el microondas, pero en este caso, si se descongelan alimentos crudos, algunas partes pueden empezar a cocerse durante la descongelación, por lo que deberán cocinarse inmediatamente después de descongelarse.

Las precauciones contra el COVID-19 no deben hacerte olvidar las normas habituales para evitar intoxicaciones alimentarias al cocinar en casa, que siguen siendo válidas para protegerte contra enfermedades transmitidas por los alimentos y no generar un riesgo adicional.

Pueden ampliar la información sobre la correcta manipulación de alimentos en los siguientes enlaces:

[Prevenir enfermedades transmitidas por alimentos.](#)

[Las cinco claves para la seguridad de los alimentos](#)

[Frutas y verduras siempre seguras](#)

[Contaminación cruzada durante la manipulación de alimentos](#)

[Pon orden en tu nevera](#)

[Domino No juegues con tu comida](#)

[Campaña Manipulación de alimentos. La seguridad también está en tus manos](#)

FUENTES CONSULTADAS

MINISTERIO DE SANIDAD

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/home.htm>

OMS

http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/noticias/2020/Guia_para_empresas_de_alimentacion.pdf

<https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

EFSA

<https://www.efsa.europa.eu/es/news/coronavirus-no-evidence-food-source-or-transmission-route>

DG SANTE-COMISION EUROPEA

https://ec.europa.eu/food/sites/food/files/safety/docs/biosafety_crisis_covid19_qandas_es.pdf

ECDC

<https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china/questions-answers>

FSAI (Irlanda)

<https://www.fsai.ie/faq/coronavirus.html>