

# COVID-19 Y SEGURIDAD ALIMENTARIA

## Recomendaciones para comprar alimentos durante la pandemia

Recuerde el distanciamiento social y el uso del tapabocas al momento de realizar sus compras.



Se puede contraer la COVID-19 al tocar o manipular alimentos que contengan el virus en su superficie y luego tocarse la boca, nariz y ojos (1). Sin embargo, *es importante ser precavidos durante la compra y consumo de alimentos.*

**1** Elija frutas y verduras en buen estado.



Evite que estén dañadas o magulladas (2).

**2** Elija preferiblemente alimentos refrigerados o congelados.



Mantenga frías las frutas y verduras cortadas (2).

**3** Separe las frutas y verduras de las carnes crudas.



En el carro de compras y en la bolsa (2).

**4** Después de comprar cualquier tipo de carne o alimento congelado.



No lo deje más de 2 horas a temperatura ambiente (2).



Siempre lave sus manos con agua y jabón antes y después de comprar, manipular, preparar o consumir algún alimento (2).

### Autores:

**Alba Idaly Muñoz Sanchez**

Profesora Titular Facultad de Enfermería  
Universidad Nacional de Colombia - Sede Bogotá

**Paulo Cesar Caguazango Atiz**

Estudiante de Postgrado Facultad de Enfermería  
Universidad Nacional de Colombia - Sede Bogotá

**Heidy Natalia Urrego Parra**

Estudiante de Pregrado Facultad de Enfermería  
Universidad Nacional de Colombia - Sede Bogotá

### Referencias bibliográficas

- Centros para el control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) - Los alimentos y la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19). [Internet]. 2020. Disponible en: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/food-and-COVID-19.html>
  - Centros para el control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Food Safety - Fruit and Vegetable Safety. [Internet]. 2020. Disponible en: <https://www.cdc.gov/foodsafety/communication/steps-healthy-fruits-veggies.html>
- Desai AN, Aronoff DM. Food Safety and COVID-19. JAMA. 2020;323(19):1982. doi:10.1001/jama.2020.5877