



Ante el estado de alarma que estamos viviendo por la crisis sanitaria del Covid-19, el **Departamento de Seguridad Alimentaria de Cesnut** os presenta a continuación una serie de **recomendaciones generales de manipulación de los alimentos que hay que seguir en casa.**

Según la **Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA)**, actualmente no hay evidencia de que los alimentos sean una fuente o vía probable de transmisión del virus. Si bien, recuerda que para evitar cualquier toxiinfección alimentaria **hay que seguir unas normas básicas de higiene** durante la manipulación y preparación de los alimentos.

Como medida de precaución y porque forma parte de las medidas generales de higiene, es fundamental seguir los **4 pasos claves de Seguridad Alimentaria: Limpiar, separar, cocinar y enfriar.**

A continuación se presentan las **Prácticas Correctas de Higiene** seguir:

Almacenamiento:

- Todo producto que llegue del supermercado es necesario, en el caso de que venga con plástico, vidrio o cartón, retirar el envoltorio o, en el caso de que no sea posible, higienizarse con solución hidroalcohólica para disminuir la posibilidad de contaminación a través de las superficies
- Se recomienda **limpiar y desinfectar los estantes** y zonas de almacenamiento en seco, así como la nevera y el congelador de manera habitual.



Manipulación de alimentos:

- Las **hortalizas, verduras y frutas sin piel que se vayan a consumir en crudo**, se recomienda higienizar con **lejía de uso alimentario**. Esta lejía se puede encontrar en los supermercados habituales y es importante respetar las pautas de utilización indicadas en el etiquetado.
- Las **hortalizas y verduras que se vayan a consumir en cocido**, es importante lavarlos correctamente con agua abundante. Y en caso de que lo desee, puede higienizar también con la lejía de uso alimentario.
- **Limpiarse las manos con agua y jabón durante 40-60 segundos** antes de empezar a cocinar y cada vez que se cambie de un alimento crudo a un alimento cocinado
- Los alimentos de consumo en cocido, es importante conseguir una **temperatura superior a 65°C** en el centro del alimento.
- Mantener unas buenas prácticas de manipulación de los alimentos **conservando a una temperatura adecuada** siendo de refrigeración 2-6°C y de congelación -20°C.
- Limpiar y desinfectar los utensilios y vajilla utilizada en el **lavavajillas**, ya que se consiguen altas temperaturas.
- Mantener **limpias y desinfectadas todas las superficies** donde se manipulan alimentos.