

¿Necesito desinfectar mis paquetes de comida?

Y respuestas a otras preguntas sobre comida y el COVID-19

Prevenga
Extender el
COVID-19



P: *¿Puedo contagiarme con COVID-19 por medio de alimentos?*

R: Por lo que se sabe ahora, el virus no puede ser difundido por medio de comida.

Principalmente, el coronavirus es difundido a través de gotitas del sistema respiratoria.

El riesgo mas alto ahora, es comprar comida en persona. No por que los mercados o alimentos sean inseguros, pero porque al ir de compras aumenta el contacto de persona a persona. No siempre es posible de mantener la distancia de seis pies.

P: *¿Necesito desinfectar mis paquetes de comida?*

R: Limpiar y desinfectar sus paquetes de comida no es necesario en muchas ocasiones.

Según la CDC, es posible contraer COVID-19 al tocar la superficie o objeto que contenga el virus y luego tocar la boca, nariz o posiblemente los ojos. **Pero esto no es la forma principal de difundir el virus.** El coronavirus puede permanecer en superficies por largas horas o día y puede sobrevivir en el aire hasta tres horas.

P: *¿Debo de estar preocupado por escasez de comida?*

R: Parece ser que en este momento no hay preocupación de escasez de comida ni para en el futuro.

Algunos supermercados o comunidades están escasa de ciertos productos, pero productos de alta demanda son repuestos dentro de una semana. Acumulando grandes cantidades de productos o alimentos causa una carga grande para sus vecinos o incluso su bolsillo. **Comprando más de dos semanas de alimentos y productos puede causar escasez y dificultades para su comunidad.** Varios supermercados no están aceptando devoluciones de cualquier producto.

P: *¿Cuanta comida necesito tener a la mano?*

R: No es mala idea almacenar dos semanas de alimentos

Usted y otros podrían difundir el COVID-19 sin síntomas hasta 14 días. Mantenerse en casa por dos semanas no va a terminar la propagación del virus, pero si puede ayudar. Tal vez necesite seguir precauciones especiales por varias semanas si alguien en su hogar está teniendo síntomas de COVID-19, o es diagnosticado, o está siendo monitoreado por la enfermedad. Si usted va de compras, protéjase y a otro al:

- Lávese las manos con jabón y agua antes y después de comprar; use desinfectante para las manos si no es posible lavarse con agua y jabón.
- Limpie las manillas del carrito
- Manténgase seis pies de distancia con otros compradores y use cubrebocas

¿Como se miran 14 días de suministro de alimentos?

FEMA recomienda que los hogares tengan dos semanas de alimentos. Es improbable que cualquier emergencia perturba el acceso a alimentación a lo largo de 14 días, pero siempre es buena idea prepararse. Afortunadamente, no corremos riesgo de perder electricidad o agua durante este tiempo. Para algunas personas planificando comidas, comprando alimentos, y cocinar puede ser algo difícil pero manejable. Debajo hay recursos que puedan ayudarle.

Dos semanas de menús, listas de compras, y recetas

La USDA ha desarrollado un menú de dos semanas para una familia de cuatro junto con listas de compras, alimentos básicos, y recetas. <https://www.choosemyplate.gov/eathealthy/budget/budget-sample-two-week-menu>

El menú es basado en El Plan De Alimentos Ahorrativos del USDA que es usado para determinar los beneficios de SNAP pero que puede ser usado por cualquiera que guste seguir una dieta nutritiva o un presupuesto modesto. No hay razón para sentirse privado de ciertas comidas. Las recetas incluyen Pollo con aderezo de limón y miel, Polenta con sazón de pimienta y queso, Chili blanco, Panqueque Perfecto de Calabaza, y Res Marinada.

Estas recetas están planificadas para personas generalmente saludables. Si usted tiene una dieta restrictiva o tiene dudas sobre las recetas, tal vez preferiría crear su propio menú de dos semanas. Aquí están los recursos para planificar sus propias recetas y crear su lista de compras:

<https://www.choosemyplate.gov/eathealthy/budget>

Recursos de Preparación para Emergencias

Este enlace contiene varios recursos para ayudarle a prepararse un suministro de alimentos para una emergencia: <https://www.ready.gov/food>

¿Qué tanto dura la comida en buenas condiciones? ¿Qué significan las fechas en los paquetes?

Otra recomendación es usar lo que ya tiene en su dispensa. Informándose de las fechas de caducidad y como almacenar sus alimentos puede ayudar a reducir gastos en alimentos.

<https://choosemyplate-prod.azureedge.net/sites/default/files/misc/FoodProductDating.pdf>

La aplicación The FoodKeeper fue diseñada por el USDA junto con La Universidad Cornell y La Institución de Comercialización de Alimentos. Puede buscar su comida en la aplicación y obtener información sobre como almacenar sus alimentos para conservar su frescura. También hay una aplicación móvil para dispositivos Android y Apple: <https://www.foodsafety.gov/keep-food-safe/foodkeeper-app>



Zena Edwards
Food Safety & Nutrition
Extension Associate
Professor
Clark & Cowlitz Counties
zena_edwards@wsu.edu