



**Escuela de Posgrado**  
Facultad de Ciencias Químicas  
Universidad Nacional de Córdoba

## **2x1: medidas para evitar COVID-19 y enfermedades transmitidas por alimentos**

Martes, 18 Agosto 2020



El lavado de manos adecuado y frecuente, y la desinfección de superficies donde se preparan los alimentos, reducen los riesgos de ETA.

**Por Dr. Martín G. Theumer**

*Profesor de Microbiología de los Alimentos de la FCQ (UNC). Director Alternativo de la Maestría en Ciencia y Tecnología de los Alimentos (MACYTA).*

Generalmente, las **enfermedades transmitidas por los alimentos –conocidas también bajo la sigla ETA-** son de naturaleza infecciosa o tóxica y están causadas por bacterias, virus, parásitos o sustancias químicas que ingresan en el cuerpo a través de alimentos o de agua contaminados.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), se estima que 600 millones de personas en todo el mundo (aproximadamente una de cada 10) se enferman anualmente después de comer alimentos contaminados, ocasionando 420 mil muertes. En Argentina, alrededor del 40 por ciento de las ETA reportadas están asociadas al consumo de alimentos elaborados en los hogares, contaminados fundamentalmente con *Salmonella spp.*, *Escherichia coli* y *Staphylococcus aureus*, entre otros.

El **lavado de manos e higiene personal** inadecuados; la falta de **limpieza y de la desinfección de superficies y utensilios** usados para la preparación de alimentos como así también las contaminaciones cruzadas se encuentran entre los factores que aumentan considerablemente el riesgo de producción de muchas de las enfermedades conocidas como ETA.

Debido a la pandemia provocada por el **#COVID-19**, y en línea con lo establecido por organismos internacionales de salud e inocuidad alimentaria, el Ministerio de Salud de la Nación elaboró un conjunto de recomendaciones para prevenir el coronavirus y otras enfermedades respiratorias, que incluyen el lavado de manos adecuado y frecuente más la limpieza y desinfección de superficies, entre otras sugerencias.

En este contexto, la implementación y la persistencia en el tiempo de estos **“nuevos hábitos”** para la prevención de COVID-19 también ayudarán a disminuir los riesgos de contraer enfermedades transmitidas por los alimentos. En ese sentido, recordamos estos **5 hábitos que llegaron para quedarse**, ya que resultan muy positivos para la población:

1. **Lavarse las manos con agua y jabón** varias veces al día, antes y después de manipular alimentos o comer. En caso de no disponer de esos medios, utilizar **alcohol en gel o solución de alcohol al 70 por ciento**.

2. **Lavar con agua y detergente utensilios y superficies** de preparación antes y después de manipular alimentos. Desinfectar con una solución de agua con alcohol en proporción 70/30 o **10 ml (2 cucharadas soperas) de lavandina en 1 litro de agua**. Debe ser lavandina de uso doméstico (con concentración de 55 gr/litro). De utilizar una lavandina comercial con concentración de 25 g/l, colocar el doble volumen de lavandina para lograr una correcta desinfección. Esta dilución debe ser preparada **el mismo día que se va a usar, si no pierde poder desinfectante**.

3. Para el almacenamiento de los alimentos, recordar siempre que antes de guardarlos se debe **higienizar envase por envase**. Esto puede realizarse con un paño húmedo embebido en una solución desinfectante, por ejemplo con **10 ml (2 cucharadas soperas) de lavandina (con concentración de 55 gr/litro) en 1 litro de agua**.

4. Seleccionar **frutas y verduras limpias**, enjuagándolas con agua para eliminar tierra e impurezas. Luego, pueden desinfectarse sumergiéndolas en agua con **1,5ml (media cuchara de té aproximadamente) de lavandina por litro de agua (dejando actuar 20 minutos)**. Debe ser lavandina de uso doméstico (con concentración de 55 gr/litro). A continuación, se deben enjuagar bien con abundante agua antes de consumir.

5. Lavar con **agua y detergente vajillas y cubiertos antes de usarlos para servir alimentos**. El mezclado de alimentos no debe ser realizado con las manos, para esto deben utilizarse espátulas.

*Fuentes consultadas:*

<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus/poblacion/alimentos>

<https://www.who.int/teams/nutrition-and-food-safety/covid-19>

<https://www.fda.gov/food/food-safety-during-emergencies/food-safety-and-coronavirus-disease-2019...>

<https://www.fda.gov/food/food-safety-during-emergencies/compra-de-comestibles-durante-la-pandemi...>