

RECOMENDACIONES Y CONSEJOS SOBRE ALIMENTACIÓN Y

DESCANSO NOCTURNO. COVID-19

(Versión 2 – 13-04-20)

El presente documento pretende recoger una serie de **recomendaciones y consejos** con objeto de evitar, en la medida de lo posible, los efectos negativos del confinamiento por COVID-19, así como proporcionar una serie de **pautas sobre alimentación, descanso y de actuación**.

1. ALIMENTACIÓN

Salvo excepciones, lo normal es que el volumen de entrenamiento se menor, por lo que la ingesta energética debe ser menor para mantener un balance energético equilibrado. El control diario de peso os ayudará a verificar si estáis manteniendo dicho equilibrio, ya que no os deberíais desviar más de ± 1.5 kg de vuestro peso habitual.

Además, aún manteniendo el valor absoluto del peso dentro de los márgenes deseados, existe el riesgo de cambiar músculo por grasa como consecuencia de la disminución de estímulo muscular y aumento del sedentarismo. Sin duda, uno de nuestros objetivos debe ser minimizar este proceso fisiológico.

“Tips” en alimentación

- ✓ Deberíais reducir un 12-15 % la ingesta habitual.
- ✓ Hacer 3-4 ingestas al día.
- ✓ Cenar temprano para estar alrededor de 12 horas sin comer.
- ✓ Reducir alimentos con índice glucémico elevado, como el pan blanco.
- ✓ Frutos secos con moderación.
- ✓ Atención con bebidas alcohólicas y picoteos.
- ✓ Cenas ligeras y desayunos abundantes.
- ✓ Aumentar consumo de verduras, frutas y hortalizas de temporada.
- ✓ Mantener un buen aporte de proteínas (1,5-2,0 g/kg de peso). Calcular que 100 g de carne de ternera tienen 20 g de proteínas (250 kcal). 100 g de pollo son 22 g (170 kcal) y 100 g de nueces 15 g de proteínas (680 kcal).

HIDRATOS DE CARBONO

Para empezar, como estamos menos activos, lo lógico es que reduzcamos la ingesta de hidratos de carbono. No necesitamos tanto arroz, cereales, ni pasta porque no vamos a gastar tanta energía. Nuestra vida se ha vuelto más sedentaria. Es muy importante que eliminéis de vuestra dieta las bebidas azucaradas o alcohólicas, dulces, helados y similares. Recordad lo de los alimentos “vacíos”.

PROTEÍNAS

Sí es importante, en cambio, que el consumo de proteína se mantenga a lo largo del día para que nuestra masa muscular esté protegida. Las proteínas contienen los aminoácidos que son los “ladrillos” que construyen o mantienen la masa muscular. Es conveniente consumir alimentos que contenga aminoácidos con alto valor biológico tanto de origen animal (pescados, carnes magras, productos lácteos y huevos), como vegetal (frutos secos y legumbres con cereales).

GRASAS

Como sabéis, las grasas proporcionan 8 kcal/g (proteínas e hidratos 4 kcal/g) por lo que debéis estar muy atentos a seleccionar alimentos que proporcionen grasas saludables, que también son imprescindibles para mantener un buen estado de salud. Aceite de oliva, frutos secos o pescado azul son unos buenos ejemplos.

HIDRATACIÓN

Un balance hídrico adecuado es fundamental para mantener la salud. El color de la orina es un buen indicador para conocer el estado de hidratación. Orina clara, buen indicador, orina menos clara u oscura nos indica que tenemos que beber mas agua.

En estos momentos podemos prescindir de las bebidas isotónicas, ya que contienen un 6% de azúcar y aportan mucha energía. Si sudáis mucho se podrían tomar, pero creemos que no se darán en muchas ocasiones. Los minerales siguen siendo necesarios, pero podemos incorporarlos a través de frutas y verduras.

FRUTAS Y VERDURAS

Son un grupo de alimentos muy adecuado en esta situación. Aportan vitaminas, sales minerales, fibra y una cantidad de energía aceptable que nos puede ayudar al equilibrio energético. Deberían estar presentes en cada una de las ingestas que se hacen a lo largo del día.

SUPLEMENTOS DIETÉTICOS Y/O ERGOGÉNICOS

Salvo prescripción médica, es un buen momento para dejarlos; de esta forma dejamos de estimular al organismo, que no lo necesita, y volverán a ser mas eficaces cuando se necesiten.

Para asegurar las necesidades de *vitamina D* es recomendable hacer los entrenos con luz solar e incluir pescado azul (atún, caballa, salmón, sardinas) en la dieta. Con un aporte de calcio en lácteos o derivados desnatados conseguiremos una buena salud ósea.

Al final del presente documento os adjuntamos las “Recomendaciones de alimentación y nutrición para la población española ante la crisis sanitaria del COVID-19.”

Documento de postura de la Academia Española de Nutrición y Dietética y del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas.

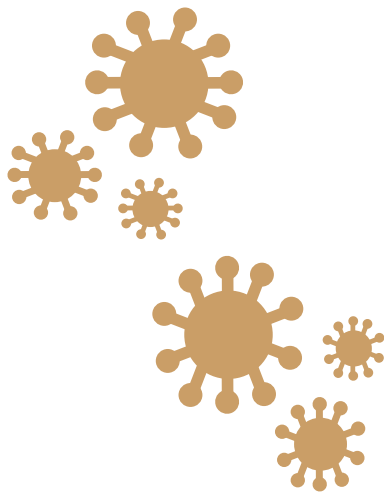
2. DESCANSO

Comer y entrenar son pilares básicos para conseguir un buen estado de forma, pero no olvidéis que el descanso también tiene un papel fundamental.

Os proponemos, a continuación, que leáis las recomendaciones extraídas de un artículo de “*The European Academy for Cognitive Behavioural Therapy for Insomnia*”. Es un artículo científico que podéis obtener en la dirección que se indica. Es una traducción personal, por lo que se recomienda que vayáis al texto en inglés los que estéis muy interesados.

Dealing with sleep problems during home confinement due to the COVID-19 outbreak: practical recommendations from a task force of the European CBT-I Academy (<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/jsr.13052>).

- ✓ Trata de mantener un **horario regular al acostarte y al despertarte**: levántate a más o menos a la misma hora y organiza las actividades del día, en particular para los niños.
- ✓ Programa **momentos breves** (por ejemplo, 15 minutos) durante el día **para reflexionar** sobre la situación actual: escribe pensamientos, habla sobre el estrés, etc. Intenta restringir tu pensamiento sobre estas cosas a estos momentos específicos para reducir la posibilidad de que este estrés interfiera con el sueño nocturno.
- ✓ Si es posible, usa la cama solo para dormir, y para ninguna otra actividad como ver la tele, etc.; esto se logra mejor solo yendo a la cama cuando tienes sueño.
- ✓ **No lles dispositivos y tabletas al dormitorio**; apágalos antes de acostarte para reducir la interrupción del sueño debido a la exposición a la luz, las notificaciones y la necesidad de responder a solicitudes y publicaciones.
- ✓ Aprovecha la oportunidad actual para **seguir tu ritmo natural de sueño**.
- ✓ Aprovecha esta oportunidad para permitir que **tu período de sueño se ajuste mejor a tu ritmo circadiano natural**.
- ✓ **Encuentra distracciones útiles**, mantente ocupado con esas actividades con las que estás familiarizado y disfruta haciéndolas.
- ✓ **Limita** la cantidad de tiempo que estás expuesto a **noticias sobre el COVID-19**.
- ✓ Si tienes más tiempo disponible haz de tu casa un lugar más confortable y crea en tu dormitorio un ambiente más cómodo, tranquilo, oscuro y fresco.
- ✓ Haz **ejercicio** regularmente, preferiblemente **a la luz del día**.
- ✓ Intenta estar con **luz natural durante el día**, particularmente en la mañana, y si no es posible, ten tu casa ventilada e iluminada durante el día abriendo cortinas y persianas, o encendiendo luces; **intenta tener luz tenue durante la tarde y más oscura por la noche**.
- ✓ Elige **actividades familiares y relajantes antes de acostarse**: p.ej. lee un libro, yoga, etc.
- ✓ Si estás menos activo durante el día, come menos en los horarios establecidos y termina la **última ingesta dos horas antes del inicio del sueño deseado**; de esta forma evitarás la interrupción del sueño.



Recomendaciones de alimentación y nutrición para la población española ante la crisis sanitaria del **COVID-19**.

Documento de postura de la Academia Española de Nutrición y Dietética y del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas.

Documento dinámico y en abierto
[Versión 1.0: última actualización: 17/03/2020]



ACADEMIA
ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN
Y DIETÉTICA



CONSEJO GENERAL
DE COLEGIOS OFICIALES DE
Dietistas-Nutricionistas



REDNuBE
RED de Nutrición
BASADA en la EVIDENCIA

Ver documento completo en:

<https://academianutricionydietetica.org/NOTICIAS/alimentacioncoronavirus.pdf>



Tratamiento frente al COVID-19.

De forma muy breve, cabe saber que:

Actualmente, no existe tratamiento médico específico para este nuevo virus, solamente se tratan los síntomas.

Así mismo, el consumo de determinados alimentos o seguir una dieta determinada no puede prevenir ni disminuir el riesgo de contagio en personas sanas, y en personas enfermas la dieta solamente podría ayudar en el manejo de los síntomas de la propia enfermedad, pero en ningún caso tratarla.

Recomendaciones de alimentación y nutrición frente al COVID-19.

Actualmente, no existe un tratamiento nutricional específico frente al COVID-19

En general, las pautas de alimentación irán dirigidas a paliar los síntomas generados por la fiebre y los problemas respiratorios, asegurando una adecuada hidratación.

A menudo, los principales síntomas de COVID-19 se acompañan de anorexia (falta de apetito), ingesta inadecuada de alimentos y un aumento de la deshidratación no sensible causada por fiebre, que puede conducir a hipotensión. Monitorizar el adecuado consumo de alimentos y agua es de vital importancia en todo momento (13).

Recomendaciones dietéticas en pacientes con COVID-19 con sintomatología leve en domicilio.

En cuanto a la elección de alimentos y bebidas, una alimentación saludable habitual es la recomendación para toda la población, y también para personas afectadas de COVID-19 con sintomatología leve y/o asintomáticas.

Una alimentación saludable se define como 'aquella que es suficiente, completa, equilibrada, satisfactoria, segura, adaptada al comensal y al entorno, sostenible y asequible' (14).

En general, y teniendo en cuenta que el patrón alimentario mediterráneo es el más común entre la población española (15,16), vale la pena recordar que este patrón está basado en el consumo de alimentos de origen vegetal como frutas, hortalizas, legumbres, cereales y sus productos derivados como el pan o la pasta, arroz y otras semillas, principalmente en sus variedades integrales, frutos secos y aceite de oliva, especialmente el virgen extra y, en menor medida, alimentos de origen animal como carnes, pescados, huevos, quesos y otros productos lácteos. A pesar de que el consumo moderado de alcohol (vino y cerveza) se reconozca como parte del patrón alimentario, debido a sus posibles efectos beneficioso no están tan claros (17,18), y que además existen potenciales efectos adversos, no se recomienda su consumo dentro de un patrón alimentario saludable.



A continuación se describen 7 recomendaciones clave en alimentación:

Recomendación primera

Mantener una buena hidratación.

La hidratación es uno de los pilares básicos de la alimentación saludable en toda la población, un aspecto especialmente preocupante en el subgrupo de población de mayor edad (19). También un aspecto a cuidar en la población con sintomatología leve de COVID-19 y que permanecen en el domicilio, especialmente en estados febriles o con síntomas de tos. La recomendación de ingesta de líquidos es primordial y se debe garantizar el consumo de agua a demanda (según la sensación de sed) o incluso sin dicha sensación, especialmente en persona mayores, garantizando al menos 1,8 litros de líquido al día, prefiriendo siempre el agua como fuente de hidratación. También pueden ser de gran interés el consumo de caldos vegetales, caldos de carne y de pescado (desgrasados), infusiones y té. Una dieta rica en frutas y hortalizas también contribuye a la ingesta de agua.

No se consideran como fuente de hidratación habitual los líquidos como zumos de frutas o la leche.

En cuanto al consumo de agua, el agua de grifo es perfectamente adecuada en nuestro país, no siendo necesario la recomendación de beber agua embotellada. Si por cuestiones de sabor o aroma se prefiere el agua embotellada a la de grifo, puede elegir el agua comercial que más le guste, prefiriendo envases grandes para reducir el uso de plástico.

Los mayores son un grupo de riesgo en cuanto a la hidratación, la sensación de sed está disminuida y muchas veces no apetece beber agua (19). El uso de gelatinas neutras o saborizadas sin azúcar puede ser un recurso muy útil para ayudar a los más mayores a beber la cantidad de agua recomendada, sobre todo cuando hay fiebre.

Evitar el consumo de bebidas refrescantes o edulcoradas y, en caso de tomarlas, hacerlo de forma ocasional.

No se recomienda el consumo de bebidas alcohólicas, incluyendo el vino o la cerveza. En el caso de ser bebedores de vino o cerveza no sobrepasar las dos copas de vino o dos vasos de cerveza al día, en hombres y no más de una en mujeres e intentar tener como objetivo a corto o largo plazo la disminución del consumo de alcohol (17,18).

Recomendación segunda

Tomar al menos 5 raciones entre frutas y hortalizas al día.

Garantizar un consumo de al menos 3 raciones de frutas al día y 2 de hortalizas es un objetivo a cumplir para toda la población, y por supuesto también para personas con COVID-19 con sintomatología leve en el domicilio. En el caso de existir molestias en la garganta, fiebre o falta de apetito, es importante realizar preparaciones culinarias que contribuyan a una fácil deglución para favorecer el consumo de frutas y hortalizas. Preparaciones de hortalizas en forma de puré o crema enriquecidas con aceite de oliva o presentar la fruta pelada y cortada puede ayudar a incrementar el deseo por consumir frutas y hortalizas. Para los más pequeños, la recomendación es ofrecer, pero nunca forzar.

En cuanto al tipo de frutas y hortalizas todas son bienvenidas sin excepción, prefiriendo las frescas, de temporada y si es posible, de proximidad.



Recomendación tercera

Elegir el consumo de productos integrales y legumbres.

Los cereales y derivados y legumbres son la base de la alimentación, y dos grupos de alimentos que forman parte de un patrón alimentario saludable (20,21). Se recomienda elegir cereales integrales procedentes de grano entero (pan integral, pasta integral, arroz integral), y legumbres guisadas o estofadas, tratando de cocinar estos alimentos con verduras.

Dentro de esta recomendación no se incluyen los derivados de cereales que incorporan azúcares y grasas, como son la bollería y pastelería, dejando su consumo en situaciones excepcionales.

Recomendación cuarta

Elegir productos lácteos (leche y leches fermentadas/yogur) preferentemente bajos en grasa.

A pesar de que el consumo de lácteos no es indispensable para la salud ósea, en poblaciones con un alto índice de sedentarismo y otros factores que influyen negativamente en la salud ósea (22,23), se recomienda el consumo de lácteos como fuente de calcio. Actualmente existe controversia sobre si se debe o no recomendar productos lácteos desnatados, pero hasta que la controversia científica se resuelva (24,25), a la Academia Española de Nutrición y Dietética le parece más prudente seguir recomendando lácteos desnatados para los adultos, tal y como se hace en las guías dietéticas basadas en alimentos de los países de nuestro entorno. Cuando se habla de la recomendación del consumo de leches fermentadas, como el yogur, kefir, etc., se hace referencia sólo al tipo natural, no el resto de las variedades saborizadas, aromatizadas, con frutas, etc., pues contienen una cantidad importante de azúcar añadido.

No existen pruebas de que el consumo de lácteos fermentados ayude de alguna forma en las defensas y a prevenir o disminuir el riesgo de infección. Es a través de una dieta variada en frutas, hortalizas, productos integrales, legumbres, frutos secos, semillas y leches fermentadas/yogures donde podemos contribuir a una flora intestinal más saludable.

Recomendación quinta

Consumo moderado de otros alimentos de origen animal dentro de las recomendaciones saludables.

El consumo de carnes (3-4 veces a la semana, pero máximo 1 vez a la semana carne roja - ternera, cordero o cerdo), pescados (2-3 veces a la semana), huevos (3-4 veces a la semana), y quesos debe realizarse en el marco de una alimentación saludable, eligiendo de forma preferente carnes de aves (pollo, pavo, etc), conejo y las magras de otros animales como el cerdo, y evitando el consumo de embutidos, fiambres y carnes grasas de cualquier animal. En carnes y pescados se recomienda utilizar técnicas culinarias bajas en grasa como son la plancha, salteado, asado o guisado con muy poca grasa.



Recomendación sexta

Elegir el consumo de frutos secos, semillas y aceite de oliva.

El aceite de oliva es la grasa de aderezo y cocinado por excelencia en la dieta mediterránea española (16). Los frutos secos (almendras, nueces, etc.) y semillas (girasol, calabaza, etc.) también son una excelente opción (26) siempre que sea naturales o tostados evitando los frutos secos fritos, endulzados y salados.

Recomendación séptima

Evitar los alimentos precocinados y la comida rápida.

El consumo de alimentos precocinados (croquetas, pizzas, lasañas, canelones, etc.) y la comida rápida (pizzas, hamburguesas, etc.) no están recomendados en general en una alimentación saludable, y en particular para los más pequeños de casa.

Debido a su elevada densidad energética (por su elevado contenido en grasas y/o azúcares), su consumo no está recomendado en general, y por lo tanto tampoco en períodos de aislamiento o cuarentena domiciliaria debido a que pueden aumentar el riesgo de padecer sobrepeso u obesidad (27) y otras patologías asociadas. La disminución de ejercicio físico y las conductas sedentarias durante el confinamiento y una dieta insana podría aumentar el riesgo de padecer enfermedades crónicas (28,29).

¿Pueden los probióticos o prebióticos ser de interés para ayudar en la prevención de COVID-19?

No existen pruebas de que los lácteos fermentados o los complementos de probióticos, prebióticos o sinbióticos puedan ayudar, prevenir o disminuir el riesgo de infecciones en general.

Sin embargo, algunos estudios ponen de manifiesto que en varios pacientes de COVID-19 se identificó disbiosis microbiana, es posible que el uso de prebióticos o probióticos (en forma de complementos alimenticios con una variedad cepas) pudiera evitar infección secundaria por translocación bacteriana (30).



No existen pruebas para recomendar el consumo de ninguna hierba para prevenir o tratar el COVID-19.

¿Existe algún nutriente o compuesto que pueda ayudar a prevenir la infección por virus en sujetos no infectados o a combatirlo en sujetos con sintomatología leve?

No, pues aunque algunos nutrientes como el cobre, folatos, hierro, selenio, vitamina A, vitamina B12, vitamina B6, vitamina C, vitamina D y zinc, contribuyen al normal funcionamiento del sistema inmunitario, tal y como establece la European Food Safety Authority (EFSA) es improbable que potenciar su consumo, se asocie a un menor riesgo. https://ec.europa.eu/food/safety/labelling_nutrition/claims/register/public/). Por ello, NO hay que fomentar su consumo para este fin. Esta conclusión se mantiene incluso tras revisar con detenimiento un artículo de revisión sobre potenciales intervenciones dietéticas en coronavirus (34), reforzado por las conclusiones de un trabajo realizado sobre SARS, MERS y COVID-19 (35).

No se ha probado la eficacia del uso de ningún otro nutriente u otros compuestos llamados nutraceuticos, incluidos el ácido ferúlico, ácido lipoico, la spirulina, N-Acetylcysteine, glucosamina, beta-glucanos o la baya de saúco para la prevención o tratamiento del COVID-19. Esta conclusión se mantiene incluso tras revisar con detenimiento un artículo de revisión sobre potenciales intervenciones dietéticas en coronavirus (25).

¿Puede ayudar el consumo de hierbas a prevenir el virus en sujetos no infectados o a combatirlo en sujetos con sintomatología leve?

NO existen pruebas para recomendar el consumo de ninguna hierba para prevenir o tratar el COVID-19.



El suministro de alimentos básicos **está garantizado** por las autoridades competentes por lo que hay que comprar solo lo necesario.

Recomendaciones generales para realizar una compra saludable, sostenible y responsable.

En ningún caso la alimentación, por sí misma, evita o cura la infección por coronavirus, o por cualquier otro virus.

Dadas las recomendaciones de las autoridades sanitarias de #YoMeQuedoEnCasa y evitar aglomeraciones innecesarias, los/as dietistas-nutricionistas sugieren adoptar una serie de medidas:

- Evitar realizar la compra en momentos del día en los que suelen acudir muchas personas al establecimiento. Antes de entrar, seguir las indicaciones del personal de seguridad para el acceso. Evaluar también el tipo de mercado/supermercado, hay algunos que reciben más afluencia que otros.
- En el propio establecimiento, mantener una distancia de al menos un metro con otras personas y lavar bien las manos una vez que se regrese al hogar.
- En el mismo núcleo familiar es preferible que se encargue de la compra una única persona.
- Tranquilidad, paciencia, y respeto. El abastecimiento de alimentos está garantizado por las autoridades competentes, y es innecesario e incluso perjudicial la afluencia masiva a los establecimientos.
- Tratar de minimizar el ritmo de visitas al mercado o supermercado. En cualquier caso, evitar grandes superficies y preferir pequeños comercios: ultramarinos, panaderías, etc. por dos razones fundamentales:
 - a. Acudirán menos personas. En algunas tiendas solo admiten la entrada de una única persona.
 - b. Usar guantes para la compra de frutas y hortalizas a granel
 - c. El pequeño comercio es el que más sufre en situaciones de emergencia. Al realizar la compra en estos lugares se favorece la economía local y la supervivencia de estos establecimientos. Además de que se contribuye a una alimentación sostenible.
- Utilizar tarjeta de crédito para evitar que cajeros/as toquen dinero y estén lo mínimamente expuestos.
- Realizar la compra online siempre que sea posible.
- El suministro de alimentos básicos está garantizado por las autoridades competentes por lo que hay que comprar solo lo necesario, y si en algún momento no hay algún producto, se repondrá en breve. Si se compra alimentos de forma exagerada, puede que otras personas no encuentren lo que necesitan y además posiblemente contribuiremos al desperdicio de alimentos, un tema de gran preocupación a nivel mundial (<http://www.fao.org/food-loss-and-food-waste/en/>).



No debe realizar una compra exagerada, pues no es sostenible, solidario ni ético en estos momentos

¿Qué debemos comprar durante un periodo de cuarentena?

Los alimentos no perecederos son preferentes en estos casos, pero dado que se asegura el suministro de alimentos frescos, se pueden adquirir en las cantidades necesarias, de acuerdo a la capacidad de almacenamiento en el hogar y sin sobreestimar innecesariamente las cantidades. Se pueden y deben almacenar en la despensa o en frío, según se indique por el proveedor, pero recuerde que no debe realizar una compra exagerada, pues no es sostenible, solidario ni ético en estos momentos:

- Productos secos: legumbres, pasta de harina de legumbres, frutos secos, semillas, frutas y hortalizas desecadas o liofilizadas, harina de distintos cereales, pan tostado, pasta, arroz, fideos, cuscús, bulgur, quinoa, copos de avena, trigo sarraceno, mijo, etc. Preferir versiones integrales.
- Alimentos envasados o enlatados: legumbres, verduras, conservas de pescado y mariscos al natural o en aceites de buena calidad (aceite de oliva virgen extra), leche, bebidas vegetales, gazpacho o salmorejo. Aceite de oliva, vinagre, sal, etc.
- Alimentos congelados: verduras, legumbres, salteados de verduras (que sólo contengan verdura), pescados, mariscos, moluscos, carnes. Evitar varitas de pescado, filetes empanados, croquetas, etc. Que el único ingrediente sea la carne o el pescado.
- Productos perecederos que se pueden comprar frescos o refrigerados y también se pueden congelar (atendiendo a las instrucciones del fabricante): pan de barra o de hogaza, carnes, pescados y mariscos. Recuerde que algunas verduras y hortalizas, previamente escaldadas (por ejemplo: calabacín, berenjena, brócoli, coliflor, judías verdes, champiñones, etc.) también se pueden congelar.
- Alimentos perecederos que solo se pueden conservar en refrigeración: hortalizas (también envasadas) que no se pueden congelar (por ejemplo, lechuga), algunas frutas frescas, huevos, lácteos (leches fermentadas como el yogur o el kéfir natural, mantequilla, quesos, requesón, cuajada,), fermentado natural de soja, etc. y perecederos que se mantienen a temperatura ambiente y no se deben refrigerar: algunas frutas frescas como el plátano y los cítricos.

De estos alimentos conviene comprar las cantidades ajustadas a las necesidades, siempre calculando en función de lo que se va a consumir en el hogar. Para ello se recomienda planificar un menú semanal y realizar la lista de la compra en base a éste.



Para más información respecto a cómo conservar alimentos en refrigeración y congelación, así como sus sobras, consultar el siguiente documento: http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/para_el_consumidor/ampliacion/colocar_segura.htm

¿Los alimentos pueden ser una fuente o vía de transmisión de COVID-19? ¿Debo desinfectar la compra que traigo del supermercado o que recibo en mi domicilio?

La 'European Food Safety Authority' está continuamente monitorizando esta cuestión y, de momento, no hay pruebas de que los alimentos puedan ser una fuente o vía de transmisión del virus, pues así lo sugieren los análisis actuales y también la experiencia con el SARS y MERS.

Sin embargo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha emitido recomendaciones de precaución que incluyen consejos sobre el seguimiento de buenas prácticas de higiene durante la manipulación y preparación de alimentos, como lavarse las manos, cocinar suficiente la carne y pescado y evitar la posible contaminación cruzada entre alimentos cocinados y no cocinados (35).

Las personas que trabajan con alimentos deben lavarse las manos de forma protocolaria según (36,37):

- Antes de comenzar a trabajar.
- Antes de manipular alimentos cocinados o listos para comer.
- Después de manipular o preparar alimentos crudos.
- Después de manipular residuos.
- Después de las tareas de limpieza.
- Después de usar el baño.
- Después de sonarse la nariz, estornudar o toser.
- Después de comer, beber o fumar.
- Después de manejar dinero.

... siendo todas ellas buenas prácticas que ya se realizan en la industria alimentaria.

Estas medidas deben de extenderse por precaución a la manipulación de los alimentos envasados o empaquetados, ya que según apuntan datos incipientes de un trabajo realizado por van Doremalen y colaboradores (38), el virus que causa COVID-19 posiblemente pueda llegar a sobrevivir en superficies u objetos, en especial para las superficies plásticas. Estos datos deben interpretarse con cautela debido a que el artículo se encuentra en "preprint" y por lo tanto no cuenta aún con la evaluación por pares, y porque se requieren más estudios que confirmen estos resultados. Sin embargo, como medida de precaución y porque forma parte de las medidas generales de higiene, es fundamental seguir los 4 pasos clave de seguridad alimentaria: limpiar, separar, cocinar y enfriar (39).