



RSA-CONICET
Red de Seguridad Alimentaria del CONICET

Preguntas y respuestas sobre los alimentos y el COVID-19

La Seguridad Alimentaria en tiempos de pandemia

Ante la pandemia que está sufriendo el planeta producida por el coronavirus SARS-CoV-2, que provoca la enfermedad covid-19, **la Red de Seguridad Alimentaria (RSA) creyó conveniente producir una serie de contenidos de comunicación con base científica sobre el riesgo y el correcto manejo de los alimentos en relación con esta enfermedad.**



RSA-CONICET
Red de Seguridad Alimentaria del CONICET

Ahora bien: ¿Qué es la RSA?

Es una **red dinámica de investigadores del CONICET, el INTA, el INTI, la CNEA y Universidades que genera conocimientos científicos**, que sirven como sustento técnico para que las autoridades definan políticas de gestión; y para proveer a los organismos de verificación, a las cadenas agroalimentarias y a los consumidores, información y recomendaciones científicas independientes sobre riesgos existentes y emergentes, como es el caso que nos ocupa.

Con el fin de contribuir técnicamente a la resolución de los temas prioritarios para el país en Seguridad Alimentaria se constituyó la Red de Seguridad Alimentaria del CONICET. Ésta **contribuye a identificar y priorizar peligros en las cadenas alimentarias y realizar las evaluaciones de riesgo correspondientes, a promover líneas de investigación para resolver problemas de la comunidad y el sector productivo, a recopilar y generar información objetiva que permita aportar el último conocimiento científico disponible para que los gestores de riesgo puedan redactar la legislación y realizar las verificaciones sobre seguridad alimentaria pertinentes y analizar datos generados por los gestores del riesgo, generar información científica, que identifique aquellos eslabones de las cadenas sobre los cuales se requiera mayor investigación y gestión.**

Conocer las cadenas agroalimentarias y las variables que impactan sobre la presencia de un peligro en un alimento, son factores necesarios para sustentar científicamente las medidas de gestión del riesgo de modo de optimizar las capacidades existentes para controlar o erradicar las enfermedades.

Considerando que -según la Academia de Ciencias de Estados Unidos- el 75% de las enfermedades emergentes en la especie humana en los últimos treinta años han sido zoonosis – COVID-19 lo es- y el 60% tienen distintos huéspedes y se caracterizan por atravesar la barrera de la especie el enfoque preventivo se ha tornado imprescindible.

Este escenario impulsó un nuevo paradigma: el de la Seguridad Alimentaria (protección de la salud pública) que obliga a los oferentes de alimentos – productores, distribuidores y comerciantes- a ser proactivos, demostrando los atributos de calidad con documentación e información confiable, la cual pueda ser auditada (registros) y que los productos sean trazables (trazabilidad). Esto implica: adecuar la legislación, reforzar los controles desde la explotación agraria hasta la mesa del consumidor y de esta manera, aumentar la eficacia del sistema de asesoramiento científico, para garantizar un nivel elevado de salud y protección de los consumidores.

Desde el equipo de la Red de Seguridad Alimentaria, hemos elaborado un listado de preguntas frecuentes vinculadas al virus SARS-CoV-2, y el riesgo y correcto manejo de los alimentos, tanto en el ámbito hogareño como en el de la industria alimenticia:

Una aclaración importante antes de comenzar: diferencia entre Coronavirus, COVID-19 y SARS-CoV-2

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los Coronavirus son una **numerosa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en seres humanos.**

En los humanos, se sabe que varios de estos virus pueden causar infecciones respiratorias que pueden ir desde un resfriado común hasta enfermedades más graves como el Síndrome Respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SARS).

El nuevo coronavirus que actualmente está causando la pandemia fue identificado el 11 de febrero de 2020 por el Comité Internacional de Taxonomía de Virus (entidad encargada de asignar nombres a los nuevos virus). Dicho comité le asignó el nombre de “Coronavirus 2 del Síndrome Respiratorio Agudo Grave”, cuya abreviatura es SARS-CoV-2. Asimismo, la enfermedad producida por este virus se abrevia como **COVID-19: “CO” corresponde a “corona” que es la forma que tiene el virus, “VI” por “virus” y “D” a “disease” (“enfermedad en inglés”).**

PREGUNTAS

1.

El virus SARS-CoV-2 ¿se transmite por alimentos? ¿Cuáles presentan mayor riesgo de estar contaminados?

pág. 11

2.

La cocción de los alimentos ¿elimina al virus?

pág. 11

3.

¿Cuáles son las prácticas recomendadas para el manejo de alimentos en el hogar?, ¿son diferentes a las que habitualmente realizamos?

pág. 12

4.

¿Cómo debería preparar las soluciones para desinfectar superficies y agua?

pág. 13

5.

¿Cómo debería lavar las frutas y hortalizas para asegurar la eliminación del virus?

pág. 13

6.

¿Cuánto tiempo sobrevive el virus en aguas, alimentos y superficies?

pág. 14

7.

¿Puedo enfermarme por tocar los alimentos o los empaques de los mismos con COVID-19?

pág. 15

8.
¿Qué debo hacer cuando regreso a mi casa con la compra de alimentos? pág. 15

9.
¿El virus se elimina por materia fecal? ¿Se puede decir que es un virus infectivo? pág. 16

10.
En el eventual caso que en una planta elaboradora de alimentos se detecte un empleado positivo a SARS-CoV-2 ¿el alimento producido está contaminado? pág. 16

11.
¿Es posible evitar que empleados con sintomatología compatible con COVID-19 ingresen a trabajar a una planta elaboradora de alimentos esenciales? pág. 17

12.
¿Se pueden usar kits rápidos para diagnóstico de COVID-19 en la industria de alimentos para identificar empleados positivos? pág. 17

13.
En el eventual caso que se confirme un empleado positivo a COVID-19 en una planta elaboradora de alimentos ¿la planta debe cerrar? pág. 18

14.
¿Es verdad que las bebidas alcohólicas prevengan la enfermedad? pág. 18

15.
¿Se puede comer pescado fresco o/congelado en este momento, o corro riesgo de contagiarme COVID-19? pág. 19

16.
¿Qué medidas puedo tomar en mi casa para garantizar que el pescado que consumo esté bien? pág. 19

17.
¿Se considera alguna medida en los barcos, plantas de procesamiento y en el traslado para evitar el contagio? pág. 20

18.
¿Qué tan efectivo son los tratamientos no térmicos de desinfección de alimentos tales como radiación UV? pág. 20

1.

El virus SARS-CoV-2 ¿se transmite por alimentos? ¿Cuáles presentan mayor riesgo de estar contaminados?

Si bien hasta el momento no hay evidencia científica de que los alimentos sean una fuente o vía probable de transmisión del virus, el conocimiento alcanzado hasta el presente con los virus SARS-CoV-2 y MERS-CoV sugiere que **es poco probable que el virus se transmita a través de los alimentos.**

Asimismo, el Centro Europeo para la Prevención y el Control de las Enfermedades (ECDC, por su sigla en inglés) ha declarado que, si bien la fuente de la infección inicial en China podría estar relacionada con algún animal, **el virus se propaga entre las personas, especialmente al inhalar las gotitas** presentes en el aire cuando una persona infectada con el virus tose, estornuda o exhala.

De esta manera, el virus puede llegar a productos de panadería o frutas y verduras a través de una persona infectada que estornude o tosa directamente sobre ellos y persistirán determinado tiempo en su superficie. Por eso, resulta indispensable manipular de manera adecuada los alimentos para eliminar de su superficie todo resto de suciedad y cualquier microorganismo patógeno que pueda estar presente, incluso el SARS-CoV-2.

2.

La cocción de los alimentos ¿elimina al virus?

La correcta cocción de los alimentos inactiva al virus, por lo que es esencial cocinar completamente los alimentos, especialmente las carnes, pollos, huevos y pescados. Eso asegura que el alimento alcance una temperatura de 70°C y de esa forma se produce la inactivación del virus.



3.

¿Cuáles son las prácticas recomendadas para el manejo de alimentos en el hogar?, ¿son diferentes a las que habitualmente realizamos?

La implementación de buenas prácticas de higiene y buenas prácticas para el manejo de los alimentos es suficiente para evitar la contaminación. Por ejemplo, los alimentos que se consumen sin cocción previa (ej.: frutas y verduras) deben lavarse como lo haría habitualmente.

Para ello, antes de tocar las frutas y verduras debe lavarse las manos con agua y jabón. Las frutas y hortalizas deben lavarse a fondo con agua potable y el agregado de algún desinfectante como lavandina de 25g/l (5 o 6 gotas -una cucharada de té al ras- por litro de agua).

Para evitar la contaminación cruzada cuando manipulen alimentos que se consumen previa cocción, de aquellos que no requieren cocción previa a su consumo **use dos tablas de cocina.** Una de las tablas para alimentos que llevan cocción (ej. carnes rojas, pollo, pescado) y otra para los que se consumen crudos (ej. quesos, verduras, frutas). Es necesario sanitizar (lavar + desinfectar) las tablas, utensilios de cocina y la superficie de la mesada cuando termine de cocinar. **Para lavar se puede utilizar agua potable y detergente. Para sanitizar agua y lavandina.**

4.

¿Cómo debería preparar las soluciones para desinfectar superficies y agua?

La solución para desinfectar el piso, las mesadas de la cocina y la superficie donde apoya alimentos debe contener lavandina (hipoclorito de sodio). Se debe prestar especial atención a las concentraciones declaradas en los envases. Se recomienda utilizar presentaciones comerciales que contengan 55 g/L o en su defecto 25 g/L. En todos los casos se recomienda leer las instrucciones del fabricante y chequear tanto la concentración, como su uso permitido, así como la fecha de vencimiento del mismo.

- > **Para obtener la solución de agua con lavandina (55 g/L)** se debe diluir una cucharada sopera al ras en 1 litro de agua (solución al 1%) o bien agregar 20 gotas de lavandina en 100 ml de agua.
- > **Para el caso de lavandinas con 25 g/L,** se deben diluir (dos cucharadas soperas al ras en 1 litro de agua (solución al 2%) o bien agregar 40 gotas de lavandina en 100 ml de agua (1 gota= 0,05 ml).
- > **En caso de no contar con agua potable,** se puede convertir en agua segura aquella que provenga de otras fuentes (pozo, aljibe, cisterna, etc.). En ese caso, se deberán agregar 2 gotas de lavandina (con concentración de 55 gr/litro) por litro de agua (y dejarla reposar por lo menos 30 minutos antes de consumirla)

5.

¿Cómo debería lavar las frutas y hortalizas para asegurar la eliminación del virus?

El lavado es un procedimiento muy importante en la preparación de vegetales, especialmente en aquellos que se consumen crudos, ya que elimina la tierra e impurezas que puedan estar adheridas al alimento. Pero además del lavado, es necesario desinfectar los vegetales perfectamente para eliminar los microorganismos patógenos.

Se deben lavar los alimentos de la siguiente manera:

- > Colocar los vegetales en la bacha y lavarlos bajo un chorro de agua segura
- > Desinfectar la superficie de la bacha con lavandina

- > Tapar la bacha y colocar el agua fría potable necesaria para la cantidad de vegetales a desinfectar. Se recomienda medir los litros de agua a utilizar para calcular la cantidad de lavandina a emplear.
- > Agregar 3 gotas (1,5 ml) de lavandina por litro de agua, sumergir los vegetales y dejar actuar 20 minutos. Se debe utilizar lavandina con 55 g/L (ver etiqueta del producto) aprobada para uso en alimentos (este dato debe figurar en el envase), no utilizar lavandina adicionada con otros compuestos.
- > Enjuagar con abundante agua antes de consumir
- > Secar con un repasador limpio o con papel descartable
- > Colocar los vegetales en contenedores limpios y guardarlos en la heladera

6.

¿Cuánto tiempo sobrevive el virus en aguas, alimentos y superficies?

El virus puede vivir en diferentes matrices como agua, alimentos o diversas superficies, dependiendo de muchos factores como la temperatura, la humedad y el tipo de superficie (material, porosidad). **Es por ello que debe lavarse las manos:**

- > Antes, durante y después de manipular alimentos
- > Cada vez que se toque una superficie distinta
- > Luego de tocarse la cara
- > Antes y después de tocar el celular
- > Antes y después de ir al baño

Otra buena práctica es mantener el espacio de trabajo en la mesada y los utensilios de cocina limpios y desinfectados. Las buenas prácticas de la manipulación de alimentos en el hogar evitan no solo el contagio del COVID-19 sino también de otras enfermedades transmitidas por los alimentos.

7.

¿Puedo enfermarme por tocar los alimentos o los empaques de los mismos con COVID-19?

El virus COVID-19 ingresa al organismo por las mucosas (ojos, boca y nariz). Si nos lavamos las manos con agua y jabón, o bien nos limpiamos con alcohol en gel y no nos tocamos la cara, tendremos menos posibilidades de contagiarnos. Por eso, cuando compramos comestibles y los llevamos al hogar debemos lavarnos las manos con agua y jabón y limpiar las cajas de los mismos con un paño con desinfectante o bien rociarlos con una solución de agua con lavandina o con desinfectante.

El lavado frecuente de manos con agua y jabón previene el contagio tanto del COVID-19 como de numerosas enfermedades.

8.

¿Qué debo hacer cuando regreso a mi casa con la compra de alimentos?

¡Lo mismo que deberíamos hacer siempre! Es decir, al regresar al hogar luego de realizar compras de alimentos se deben lavar correctamente las manos con agua y jabón así como después de almacenar los productos que ha comprado. Adicionalmente, debe congelar aquellos alimentos que planeaba congelar, lavar bien las frutas y verduras con agua potable de acuerdo con los pasos explicados en el punto 5.

Para el almacenamiento de los alimentos, recordar siempre que antes de guardarlos, deberá limpiarse envase por envase con un paño húmedo embebido en una solución desinfectante. Debe tenerse la precaución de lavar el paño, enjuagarlo y volver a impregnarlo con desinfectante a medida que se van limpiando los envases de los alimentos.

Es importante recalcar que, hasta el momento, no hay ningún caso confirmado de contagio de COVID19 a través de los alimentos o de sus envases o envolturas.

9.

¿El virus se elimina por materia fecal? ¿Se puede decir que es un virus infectivo?

Algunas investigaciones iniciales apuntan a que el virus puede estar presente en algunos casos en las heces de pacientes infectados. Hasta la fecha no se ha notificado ningún caso de transmisión por vía fecal-oral del virus y tampoco hay pruebas que este virus sobreviva en el agua, tanto sea aguas naturales como residuales.

10.

En el eventual caso que en una planta elaboradora de alimentos se detecte un empleado positivo a SARS-CoV-2 ¿el alimento producido está contaminado?

No existe evidencia que sugiera que COVID-19 puede transmitirse a través de los alimentos o sus envases. Todo el personal de una planta elaboradora de alimentos que se identifique enfermo por COVID-19 o por cualquier otra enfermedad, debe ser excluido de las actividades laborales.

Los coronavirus pueden subsistir en una superficie desde unas pocas horas hasta varios días. El tiempo puede variar en función de las condiciones (por ejemplo, el tipo de superficie, la temperatura o la humedad del ambiente). Limpiar con un desinfectante común, lavarse las manos, utilizar alcohol gel y evitar tocarse los ojos, la boca o la nariz disminuye el riesgo de transmisión.

Por lo tanto, si se cumplen las medidas de seguridad laboral y de higiene, no hay posibilidad que los alimentos puedan estar contaminados.

11.

¿Es posible evitar que empleados con sintomatología compatible con COVID-19 ingresen a trabajar a una planta elaboradora de alimentos esenciales?

De acuerdo a los lineamientos publicados por el Ministerio de Agricultura Ganadería y Pesca de la Nación (<https://magyp.gob.ar/covid-19>), **las plantas elaboradoras de alimentos deben implementar un protocolo para tomar la temperatura corporal al ingreso del personal a la planta, junto con una declaración jurada que incluye contacto con enfermos o sospechosos, síntomas compatibles con COVID-19 (tos, dolor de garganta, fiebre, falta de gusto y falta de olfato).**

En caso de identificarse que alguna persona sea un potencial caso sospechoso la planta deberá actuar de acuerdo a las recomendaciones del Ministerio de Salud de la Nación.

12.

¿Se pueden usar kits rápidos para diagnóstico de COVID-19 en la industria de alimentos para identificar empleados positivos?

No. El diagnóstico debe realizarse en los laboratorios de referencia. Los laboratorios de plantas de alimentos no pueden realizar estos análisis ya que sólo están habilitados para procesar muestras de alimentos y no muestras clínicas.

Existen diferentes tipos de test diagnósticos (<https://www.argentina.gob.ar/noticias/reactivos-covid-19>):

- > PCR en tiempo real (método oficial). Permite detectar material genético del virus en muestras clínicas (hisopados naso-faríngeos)
- > Pruebas serológicas (ELISA, inmuno-ensayo por quimioluminiscencia). Permiten detectar anticuerpos en sangre. Se utilizan actualmente para la identificación de personas que pueden haber estado expuestas al virus o que se han recuperado de la infección por COVID-19, seguimiento y control de pacientes en tratamiento y para estudios epidemiológicos

- > Test rápidos (inmuno-cromatografía). Se utilizan en entornos de investigación epidemiológica y no de diagnóstico

Las muestras deben ser tomadas por personal de salud y los tests deben ser realizados de acuerdo a los criterios establecidos por el Ministerio de Salud de la Nación.

13.

En el eventual caso que se confirme un empleado positivo a COVID-19 en una planta elaboradora de alimentos ¿la planta debe cerrar?

El personal de una planta frigorífica que se identifique enfermo es excluido de las actividades laborales. En el caso particular de COVID-19, no es necesario cerrar una planta, ni un sector, en caso de:

- > Implementar un protocolo de contención
- > Demostrar que se respetan las medidas implementadas
- > Demostrar que se aislaron los contactos estrechos
- > Demostrar que se reforzó la sanitización de la planta

Esta decisión deberá ser considerada por la autoridad de salud local.

14.

¿Es verdad que las bebidas alcohólicas prevengan la enfermedad?

Esta es una falsa creencia y no tiene ningún fundamento científico técnico.

15.

¿Se puede comer pescado fresco o/congelado en este momento, o corro riesgo de contagiarme COVID-19?

Hasta el momento no existe ninguna evidencia que los peces sean reservorio de este virus. El pescado es un alimento muy importante por la calidad de proteínas y ácidos grasos que posee, por eso debe consumirse. Además, se deben mantener las buenas prácticas de manipulación de pescado en los hogares al congelar y descongelar los productos de la pesca para cocinar y al cocinar, evitando la contaminación cruzada.



16.

¿Qué medidas puedo tomar en mi casa para garantizar que el pescado que consumo esté bien?

El pescado que se consume debe estar fresco y ser comprado en un comercio habilitado. Si el producto está freezado o congelado (-20°C) en el comercio no debe romperse la cadena de frío. En el momento de consumirlo debe descongelarlo en la parte baja de la heladera y no a temperatura ambiente. Es recomendable consumir pescado cocido o bien dejarlo en el freezer más de 48 hs en el caso de consumirlo crudo, a fin de garantizar que si potencialmente hay parásitos u otros patógenos estos estén muertos. Los utensilios de cocina deben estar limpios, al igual que la tabla de cocinar para evitar contaminación cruzada con otros alimentos, también hay que evitar comer vísceras crudas de pescado.

17.

¿Se considera alguna medida en los barcos, plantas de procesamiento y en el traslado para evitar el contagio?

La industria pesquera tiene normas claras que cumplir tanto en los barcos, como en las plantas de procesamiento de pescado, en el transporte y en los mercados de venta al consumidor que garantizan el consumo de un producto de calidad, seguro e inocuo. Estas medidas se potencian en el marco de esta emergencia sanitaria, reforzando la salud de las tripulaciones en los buques, el personal de las plantas de procesamiento, el transporte y la comercialización; así como la limpieza de instalaciones, equipamiento, utensilios, contenedores y transportes con agua con lavandina. Es por ello, que deben seguirse y potenciarse las buenas prácticas en toda la cadena de producción y continuar en los hogares de los consumidores.

18.

¿Qué tan efectivo son los tratamientos no térmicos de desinfección de alimentos tales como radiación UV?

Según la OMS, las lámparas de luz ultravioleta (UV) no deberían usarse para esterilizar las manos u otras áreas de la piel puesto que la radiación ultravioleta puede causar irritación. Para el caso de superficies, si bien no existe información científica vinculada con la resistencia al UV del SARS-CoV-2, experiencias con coronavirus anteriormente conocidos (SARS y el MERS) muestran que la luz UV podría inactivar los virus, por lo que podría esperarse que ocurra lo mismo con el COVID-19. Actualmente, esta tecnología está siendo aplicada en hospitales, aeropuertos, terminales, ascensores, medios de transporte, entre otros.

Es importante mencionar que la exposición a la luz UV efectiva para acabar con virus (luz UV-C) resulta perjudicial para el ser humano. Por lo tanto, su uso debe de estar restringido a personal experto con las medidas de seguridad necesarias.

Videos

¿Cómo lavar frutas y hortalizas para asegurar la eliminación del virus?

<https://youtu.be/ogRB4s84v4s>

¿La cocción de alimentos elimina el virus?

<https://youtu.be/uYAMgPbkwak>

¿Cómo puedo asegurarme de consumir pescado en buenas condiciones?

<https://youtu.be/-4hhuLAo9eM>

En caso de que un empleado de una planta elaboradora de alimentos sea COVID-19 positivo, ¿el alimento ahí producido está contaminado?

<https://youtu.be/OEuYZA5q4ZE>

¿La enfermedad se transmite por alimentos?

<https://youtu.be/wfT7AD9CWtM>

¿Puedo enfermarme por tocar empaques de alimentos?

<https://youtu.be/jDIDL-bzXIA>





conicet.gov.ar
info@conicet.gov.ar

-

    /CONICETDialoga

**Red de Seguridad
Alimentaria**

-

rsa.conicet.gov.ar

CONICET

