

Tres meses después de su aparición en China, 174 países del mundo se enfrentan a la COVID-19, la cual afecta a más de 300 mil personas. El impacto de la pandemia supone numerosos desafíos para los sistemas sanitarios, alimentarios y la economía mundial, así como para nuestra capacidad de protegernos y proteger a los demás mediante la actuación responsable y oportuna.

Todos podemos contribuir a contener, controlar, retrasar y reducir los efectos de este virus. Entre las medidas generales que promueve la Organización Mundial de la Salud se encuentran lavarse las manos a fondo y con frecuencia, mantener una distancia mínima de un metro respecto de cualquier persona que tosa o estornude, evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca, permanecer en casa si no se encuentra bien de salud y mantenerse informado sobre la enfermedad a través de fuentes oficiales.

Adicionalmente, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) comparte algunas recomendaciones para la seguridad alimentaria en tiempos de coronavirus:

Limpia tu cocina, comedor y otros espacios donde habitualmente preparas y consumes alimentos usando agua, jabón y solución a base de cloro.

Mantén tus manos y antebrazos limpios cuando manipules y consumas alimentos.

Almacena los alimentos de manera segura y a temperatura adecuada.

Manipula con cuidado la carne y la leche para evitar la contaminación de alimentos no cocinados.

Usa diferentes tablas de cortar para carne cruda y comida cocinada

Cocina completamente la carne y los huevos.

Lávate las manos antes y después de interactuar con animales y mantenlos alejados de las

15 recomendaciones de la #FAO para la seguridad alimentaria en tiempos de COVID-19.

Última actualización: Jueves, 24 Febrero 2022 18:59

Visto: 822

áreas de preparación de alimentos, como práctica general, aunque no hay evidencia de que ellos intervengan en la propagación del virus.

Fortalece tu sistema inmunológico manteniendo una dieta suficiente, diversa, nutritiva e inocua, baja en grasas, azúcares y sal, y bebiendo mucha agua.

Utiliza todas las partes comestibles de los alimentos en diferentes preparaciones, para que sean aprovechados los nutrientes que contribuyen a reforzar tus defensas y colabores con el [#NoDesperdicio](#).

Cuida especialmente la alimentación sana de infantes y adultos mayores.

No participes en la elaboración de alimentos si tienes algún síntoma respiratorio.

Planifica bien los alimentos que consumirás antes de comprarlos para evitar pérdidas y desperdicios y optimizar las visitas a mercados.

No toques ni pases la mano por alimentos como carnes, frutas verduras y legumbres que no vas comprar o consumir.

Realiza actividades físicas con frecuencia, incluso si debes pasar tiempo en casa.

Consulta información oficial sobre la enfermedad y no contribuyas a diseminar datos falsos sobre los alimentos como fuente, vía de transmisión o protección ante la [#covid19](#). Cortesía: <http://www.cubadebate.cu/noticias/>

[#alimentación](#) [#alimentaciónsaludable](#) [#SeguridadAlimentaria](#)