

COMPRA DE ALIMENTOS

No hay evidencia publicada, y no tenemos conocimiento de evidencia sin publicar, de que las personas hayan desarrollado la enfermedad **covid-19** al tocar alimentos o empaques de comida.



ESTAMOS PARA AYUDARLE

<https://www.endocrino.org.co>



EVITE COMIDA ALTA EN AZÚCAR

Las comidas con alta carga de azúcares favorecen el aumento de estrés, intente evitarlos o elegir de manera adecuada.

4 PASOS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA



Limpiar



Separar



Cocinar



Enfriar

PUNTOS CLAVES



Sabemos que comer una dieta saludable, estar físicamente activo, controlar el estrés y dormir lo suficiente son acciones fundamentales para mantener nuestro sistema inmunológico fortalecido.

IR AL MERCADO



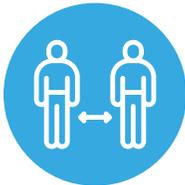
CARROS / CANASTAS

El mayor riesgo de contraer virus al comprar es tocando el carrito o la canasta de compras.



DESINFECCIÓN

Utilice las toallitas húmedas desinfectantes para limpiar todas las superficies del carrito o canasta/cesta que usted toque o use gel desinfectante, úselo antes de tocar el carrito o la canasta/cesta de compras.



DISTANCIAMIENTO

Mantenga una distancia de 1.5 metros cuando sea posible, como cuando está esperando en la fila de pago y ofrezca empacar sus propios alimentos para disminuir el contacto de otras personas.

AL REGRESAR A CASA

LAVADO DE MANOS

Antes de preparar alimentos y antes de comer, lave sus manos completa y cuidadosamente con agua limpia y jabón durante al menos 20 segundos.



LAVE LOS ALIMENTOS

La manera más fácil de reducir el riesgo de infección por alimentos comprados en la tienda o entregados a su casa es dejarlos reposar en algún lugar apartado durante 3 días. Esto no funcionará para alimentos que requieren refrigeración o congelación inmediata. Considere que el COVID-19 es un “virus encapsulado”, lo que significa que está cubierto por una membrana de aceites. Afortunadamente, el jabón común es muy efectivo para romper estos aceites en las superficies y el agua es efectiva para eliminar/quitar y enjuagar al virus.



COMIDA PARA LLEVAR Y ENTREGA DE ALIMENTOS



Ordenar comida para llevar o alimentos para entregar a domicilio son formas de apoyar a las empresas locales para las cuales esta actividad es su única fuente de ingresos.



No es probable que COVID-19 se transmita a través de los alimentos. Es más probable que cualquier riesgo provenga del contacto cercano con el repartidor de alimentos.



Al recibir la comida, transfiera los alimentos de su empaque a un plato, deseche el empaque y lave sus manos completa y cuidadosamente con agua y jabón.

COMITÉ DE OBESIDAD
Asociación Colombiana de Endocrinología, Diabetes y Metabolismo

Elaborado por:
Dr. Ricardo Rosero Ravelo
Médico Internista, Endocrinólogo