



CÓMO COCINAR EN TIEMPOS DE COVID-19



El envase de algunos alimentos (de plástico o cartón) es la superficie más tocada por las personas, por lo cual, lava tus manos después de tomarlos, de sacar el alimento de su interior y de preparar la comida.



Desinfecta las superficies y utensilios de cocina, antes y después de cocinar.



Lava las frutas y verduras bajo el chorro de agua. Adicionalmente, puedes desinfectarlas con jabón especial para alimentos. Si no tienes, diluye una cucharadita de cloro en un litro de agua.



Luego, enjuaga bien las frutas y verduras con abundante agua.



Cocina bien tus alimentos, pues el coronavirus es sensible al calor. Por lo mismo, evita consumir huevos y carnes crudas (ceviche, sushi, carnes a término medio, merengues, etc).



Usa agua potable y alimentos en buen estado para preparar la comida.



Separa los alimentos crudos de los cocinados, y conserva estos últimos, así como las frutas y verduras, en el refrigerador.



Utiliza siempre platos, cubiertos y vasos limpios, y no los compartan entre quienes viven en la casa.



Elimina la basura con precaución y si es posible, rocía desinfectante sobre las bolsas.



Todos deben lavarse las manos con jabón y agua durante, al menos, 20 segundos antes de comer.