



**ORIENTACIONES  
EN EL CONTEXTO  
DE LA EMERGENCIA  
POR EL COVID-19**



# EL CUIDADO EN LOS SERVICIOS ALIMENTARIOS

Recomendaciones para la continuidad, adaptación  
y/o implementación de servicios alimentarios  
en el contexto de la pandemia por el **COVID-19**

**21** de abril de 2020  
Fecha de actualización de este material

CARITAS



ARGENTINA



# EL CUIDADO EN LOS SERVICIOS ALIMENTARIOS

Recomendaciones para la continuidad, adaptación  
y/o implementación de servicios alimentarios  
en el contexto de la pandemia por el **COVID-19**

*El presente material fue producido por el Equipo Nacional de Cáritas, teniendo en cuenta experiencias territoriales en el inicio de la atención a la situación de emergencia, y la posterior reflexión sobre las mismas.*

**Cáritas Argentina - Comisión Nacional**  
Balcarce 236 (C1064AAF) - CABA  
Tel/Fax: (+54) 11 6091-0300



Fecha de actualización de este material:  
**de abril de 2020**

# EL CUIDADO EN LOS SERVICIOS ALIMENTARIOS

Recomendaciones para la continuidad, adaptación  
e implementación de servicios alimentarios  
en el contexto de la pandemia por el **COVID-19**

## Contenidos

### INTRODUCCIÓN

1.

#### RECOMENDACIONES PARA LA MANIPULACIÓN HIGIÉNICA DE ALIMENTOS.

- Medidas higiénicas para prevenir la contaminación de alimentos.
- Puntos críticos a tener en cuenta para evitar la contaminación de alimentos.
- Cuidados al momento de la compra de alimentos.
- 5 claves de la inocuidad de los alimentos.
- Medidas de protección básicas contra el nuevo coronavirus.

2.

#### SUGERENCIAS PARA CASOS ESPECÍFICOS

- Traslado y entrega de alimentos a personas en situación de calle o llevadas al lugar donde se encuentran.
- Entrega de alimentos (secos y/o preparados) en las parroquias, comedores, etc.
- Entrega de meriendas en formato viandas.
- Recomendaciones para cuando ingresamos con paquetes, pedidos, etc.

## A modo de introducción

# *Tuve hambre y...*

“Tuve hambre y me diste de comer...” dice Jesús (Mt. 25). En este acto tan sencillo de asistir al hermano para alimentarse se expresa una **obra de misericordia profundamente evangélica**. La caridad se expresa de modo transparente. Esta es la primera motivación: la fe en Jesús nos hace reconocerlo ahí, en el hermano que sufre la pobreza y la injusticia, y nos impulsa a cuidar la vida con lo más elemental.

Al mismo tiempo, sabemos que **la alimentación es un derecho**. Y nuestra conciencia ciudadana suma una motivación fundamental: no estamos sino ayudando a que se cumpla este derecho al cual la mayoría no accede por estar descartados, fuera del sistema de trabajo, o impactados por esta crisis excepcional por la pandemia del COVID-19.

Les ofrecemos estas recomendaciones con la intención de ayudarles a tener todos los cuidados posibles para evitar posible propagación del virus. Por un lado, encontrarán *recomendaciones para la manipulación higiénica de alimentos*. y en segundo lugar algunas *sugerencias para casos específicos*. Algunas aplicarán y otras no para el tipo de servicio que llevan adelante en su parroquia, capilla o centro comunitario. En cualquier caso, utilicen la que corresponda y estén atentos a las recomendaciones locales o a las actualizaciones de estos aportes, que van modificándose a medida que conocemos más de esta pandemia.

Ojalá que también podamos motivarnos juntos para sostener y multiplicar estos servicios ayudando a **que cada persona se sienta acompañada en su situación, y al mismo tiempo reconocida en su dignidad, valorada** y no avergonzada por la necesidad que hoy experimentan. Que la emergencia no nos haga perder esta perspectiva y el valor que tiene este servicio que ustedes llevan adelante.



“Pienso en las personas, sobre todo mujeres, que multiplican el pan en los comedores comunitarios cocinando con dos cebollas y un paquete de arroz un delicioso guiso para cientos de niños, pienso en los enfermos, pienso en los ancianos. Nunca aparecen en los grandes medios. [...] Quiero que sepan que nuestro Padre Celestial los mira, los valora, los reconoce y fortalece en su opción”.

Mensaje de Pascua del Papa Francisco a los Movimientos Populares. Abril de 2020

# RECOMENDACIONES PARA LA MANIPULACIÓN HIGIÉNICA DE ALIMENTOS.

## El nuevo Coronavirus Covid19: ¿puede transmitirse a través de los alimentos?

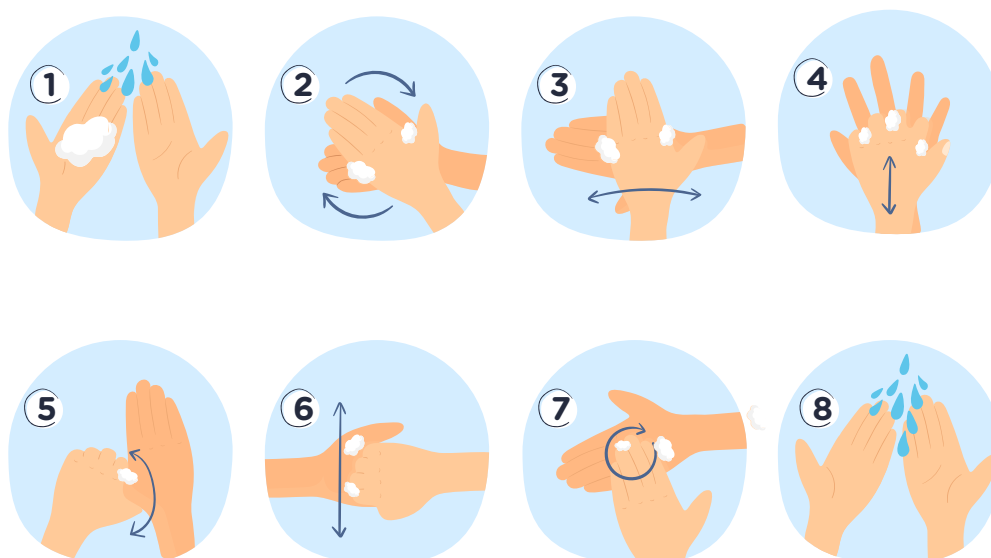
Según la EFSA (Autoridad Sanitaria Europea de Seguridad Alimentaria) las experiencias anteriores por brotes de coronavirus afines, como el coronavirus (SARS-CoV o el coronavirus MERS-CoV) no indican que se haya producido transmisión a través del consumo de alimentos.

El Centro Europeo para la Prevención y el Control de las Enfermedades (ECDC) ha declarado que, si bien la fuente de la infección inicial en China fue algún animal, el virus se propaga entre las personas, especialmente al inhalar las gotitas presentes en el aire cuando una persona tose, estornuda o exhala.

También puede darse a través del contacto de las manos con superficies o alimentos y utensilios que estén contaminados con gotitas de una persona que ha tosido, estornudado o exhalado sobre los mismos.

Así como diariamente se deben limpiar muy bien los objetos que se tocan tales como llaves, anteojos, picaportes, celulares y otros elementos personales, se debe asegurar que los alimentos, especialmente los que se consumen crudos, pasen por un tratamiento higiénico adecuado.

Por eso, la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), y el Ministerio de Salud de la Nación (de donde se han tomado las recomendaciones de este apartado) refuerzan y recomiendan poner en práctica medidas higiénicas para prevenir la contaminación de los alimentos y las 5 Claves de la Inocuidad de los Alimentos.



## CUIDADOS AL MOMENTO DE LA COMPRA DE ALIMENTOS.

- Planificar las compras para saber qué comprar y para estar el menor tiempo posible en el comercio. Este es un buen hábito que también se puede mantener a futuro.
- Preferentemente ir solos a hacer las compras y en horarios de menor afluencia de personas. Mantener distancia de las otras personas (al menos 1 metro).
- Algunos pequeños comercios permiten entrar a los clientes de a 2, por ejemplo, y el resto espera afuera su turno.
- Es mejor usar carrito propio o bolsa en lugar del carro del supermercado, para evitar tocar ciertas superficies. Esto no es siempre posible, por eso es importante lavarnos las manos al regresar a casa luego de hacer las compras.

## 5 CLAVES DE LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS.

### 1. Utilizar agua y materias primas seguras.

- Todos los alimentos que se consuman deben provenir de fuentes confiables.
- Usar agua potable o tratada.
- Seleccionar frutas y verduras y limpiar enjuagándolas con agua para eliminar tierra e impurezas y luego desinfectar sumergiéndolas en agua con 3 gotas de lavandina/litro (dejando actuar 20 minutos).
- Verificar la fecha de vencimiento y nunca consumas alimentos vencidos.

### 2. Cocinar completamente los alimentos.

- Cocinar completamente los alimentos, especialmente las carnes, pollos, huevos y pescados.
- Hervir los alimentos como sopas y guisos. Eso asegura que el alimento alcance una temperatura de 70°C. Para las carnes rojas y pollos cuidar que no queden partes crudas.
- Recalentar completamente la comida cocinada. Asegurarse que esté muy caliente.

### 3. Separar los alimentos crudos de los cocidos.

- Evitar la contaminación cruzada. Los alimentos crudos pueden estar contaminados y trasladarse a los alimentos cocidos o listos para comer.
- Separar siempre los alimentos crudos como pollos, carnes y pescados, de los cocinados y de los listos para comer.
- Conservar los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos.
- Usar utensilios diferentes, como platos, tenedores, cucharas, para manipular alimentos crudos y cocidos.



## MEDIDAS HIGIÉNICAS PARA PREVENIR LA CONTAMINACIÓN DE ALIMENTOS.

### LAVARSE LAS MANOS.

Antes de manipular los alimentos se debe realizar un correcto lavado de manos con agua potable y jabón. También es necesario el lavado de manos después de trabajar, hablar por teléfono, usar la computadora, luego de ir al baño, después de tocar o jugar con una mascota.

### LIMPIAR Y DESINFECTAR.

- Lavar con agua y detergente utensilios y superficies de preparación antes y después de manipular alimentos.
- Desinfectar con una solución de agua con alcohol en proporción 70/30 o de 1 cucharada sopera 15 cm<sup>3</sup> de lavandina /5 litros de agua.
- Lavar con agua y detergente vajillas y cubiertos antes de usarlos para servir alimentos.
- Utilizar siempre jabón y agua limpia.
- Tomar platos, cubiertos y fuentes por los bordes, cubiertos por el mango, vasos por el fondo y tasas por el mango.
- Limpiar y desinfectar varias veces al día instalaciones y espacios que se utilizan para preparar/almacenar alimentos (mesadas, heladera, electrodomésticos).
- Para el almacenamiento de los alimentos, recordar siempre que antes de guardarlos, deberán higienizarse envase por envase. Esto puede realizarse con un paño húmedo embebido en una solución desinfectante. Debe tenerse la precaución de lavar el paño, enjuagarlo y volver a cargarlo con desinfectante a medida que se van limpiando los envases de los alimentos.
- Es muy importante la correcta rotación de las materias primas y alimentos tanto en la alacena como en la heladera, aplicando el principio “Lo Primero que Entra es lo Primero que Sale”. Deberá consumirse primero lo que tenga una fecha de vencimiento más cercana.

## PUNTOS CRÍTICOS A TENER EN CUENTA PARA EVITAR LA CONTAMINACIÓN DE ALIMENTOS.

- Correcto lavado de manos y utensilios como preparación previa a manipular o agarrar alimentos (nunca usar utensilios oxidados).
- Lavar y desinfectar los alimentos que se van a utilizar. Si estás fuera de casa, podés lavar los alimentos como frutas o verduras en una canilla con agua segura.
- Lavarse las manos antes de pelar o cortar los alimentos.
- Trabajar y comer sobre superficies limpias y sanitizadas.
- Al mezclar los alimentos no hacerlos con las manos (utilizar espátulas).
- Conservar alimentos perecederos en refrigeración.
- Calentar el alimento mínimo a 65°C.
- Calcular cantidades justas que se van a utilizar en un corto período de tiempo, evitando recalentar o dejar los alimentos sobre la mesa o sobre una mesada o mostrador.
- Servir los alimentos con utensilios limpios
- Utilizar concentraciones adecuadas de desinfectantes para la higienización y sanitación de vajilla y utensilios alimentarios.



#### **4. ¿Cómo y cuándo lavarse las manos?**

- Siempre lavarse las manos con agua caliente y jabón, frotándolas bien.
- Antes de: tocar alimentos para comerlos, antes de cocinar.
- Después de: ir al baño, venir de la calle, tocar objetos de uso diario, estornudar, toser, sonarse la nariz, tocar animales y mascotas, viajar en transporte.

#### **5. Mantener los alimentos a temperaturas adecuadas.**

- No descongelar los alimentos a temperatura ambiente.
- Calentar el alimento de forma tal que en su interior alcance también altas temperaturas (todas las partes deben alcanzar los 70°C).
- Refrigerar lo más pronto posible los alimentos cocinados y los perecederos (preferiblemente bajo los 5°C).
- No dejar alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas.

## **MEDIDAS DE PROTECCIÓN BÁSICAS CONTRA EL NUEVO CORONAVIRUS.**

### **Lavarse las manos frecuentemente.**

Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón y, si no lo tiene disponible, con un desinfectante de manos a base de alcohol ¿Por qué? Lavarse las manos con agua y jabón o utilizar un desinfectante a base de alcohol mata el virus que puede estar en sus manos.

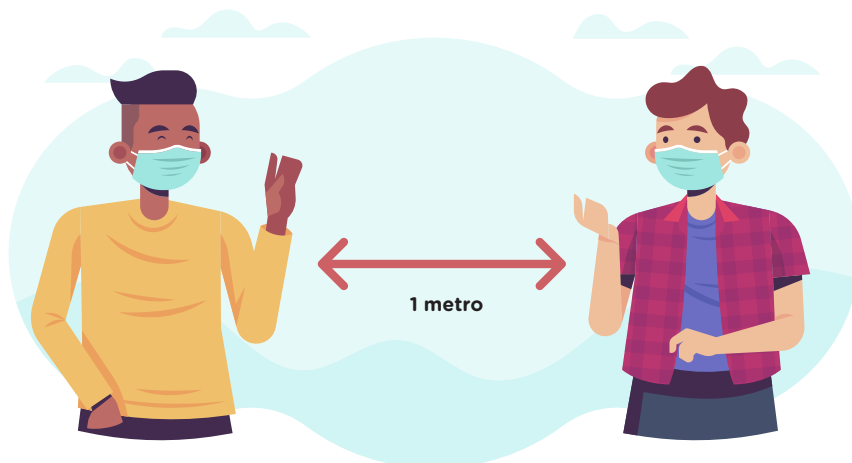
### **Adoptar medidas de higiene respiratoria.**

Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo. Tire el pañuelo inmediatamente y lávese las manos con agua y jabón o utilice desinfectante de manos a base de alcohol. Si no dispone de pañuelos descartables tosa o estornude en el pliegue del codo. ¿Por qué? Al cubrir la boca y la nariz durante la tos o el estornudo se evita la propagación de gérmenes y virus. Si usted estornuda o tose cubriéndose con las manos puede contaminar luego los objetos o personas a los que toque.

### **Mantener el distanciamiento social.**

Mantenga al menos 1 metro de distancia entre usted y las demás personas. ¿Por qué? Cuando alguien con una enfermedad respiratoria, como la infección por el nuevo coronavirus tose o estornuda, proyecta pequeñas gotículas que contienen el virus. Si está demasiado cerca, puede inhalar el virus.

Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca. ¿Por qué? Las manos tocan muchas superficies que pueden estar contaminadas con el virus. Si se toca los ojos, la nariz o la boca con las manos contaminadas, puede transferir el virus de la superficie a sí mismo.





# RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS PARA LOS SERVICIOS DIOCESANOS O PARROQUIALES

## Traslado y entrega de alimentos a personas en situación de calle o llevadas al lugar donde se encuentran.

### → Realizar la higiene de manos:

- Antes de salir (para acondicionar lo que hay que llevar)
- Antes de comenzar la distribución de las viandas
- Durante la distribución si se estuvo en contacto con superficies o elementos contaminados (como lugares públicos o el celular) o personas que pueden estar infectadas o sus elementos personales.
- Luego de terminar la distribución



- Distribuir los descartables de manera de no tocar las zonas “útiles” (los vasos desde abajo, los cubiertos desde el mango)
- Evitar el contacto de las manos con el rostro.
- Toser y/o estornudar sobre el pliegue del codo.
- No hablar, toser, ni estornudar sobre la comida (en caso de ser necesario utilizar pañuelos descartables y tirarlos inmediatamente a la basura).
- Durante la distribución pedir distanciamiento entre las personas de un metro y medio entre sí.
- Pedir recolectar los descartes en bolsas de basura que se cierren y tiren en lugares adecuados (manipular los residuos usando guantes de latex).
- Transmitir consciencia a los amigos por las calles, para que multipliquen la prevención.

En caso de no contar con alcohol al 70% o alcohol en gel, llevar una botella de agua y jabón para lavarse las manos al terminar el servicio

Es bueno llevar uno o varios barbijos para que en el caso de encontrar un amigo con síntomas respiratorios, recomendarle que lo use hasta que logramos que sea asistido por personal de salud.

Tener a mano teléfonos de referencia para derivación de personas en su zona de servicio. Por ejemplo, en Ciudad Autónoma de Buenos Aires funciona el 108 para derivar a paradores o asistencia a la gente en situación de calle (BAP).

## Entrega de alimentos (secos y/o preparados) en las parroquias, comedores, etc.

### EN LA PREPARACIÓN

*En el caso de reunirse varias personas para cocinar:*

- Mantener una distancia de aproximadamente 1m entre las personas durante la preparación del servicio (en caso de que el espacio físico sea una



limitante se pueden organizar horarios de trabajo rotativos).

- No compartir mate, tazas ni elementos personales.
- Evitar saludos con contacto físico.

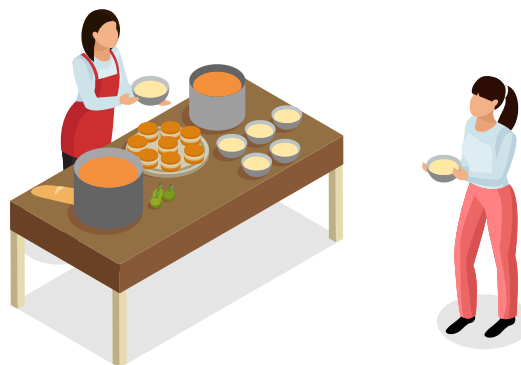
*Para preparar los alimentos (en sedes comunes o en casa):*

- Antes de empezar, limpiar las superficies de trabajo y canillas con alcohol al 70 % o lavandina diluida. Lavar con detergente los utensilios.
- Lavarse las manos con agua y jabón líquido, siguiendo el procedimiento adecuado (ver anexo). Si no se cuenta con papel de secado de un solo uso dejar secar las manos con el aire.
- Evitar el contacto de las manos con el rostro.
- Toser y/o estornudar sobre el pliegue del codo.
- No hablar, toser, ni estornudar sobre la comida (en caso de ser necesario utilizar pañuelos descartables y tirarlos inmediatamente a la basura).
- Las viandas deben ser protegidas de posibles contaminaciones para esto es importante que sean protegidas con films o envases cerrados de un solo uso inmediatamente luego de ser preparadas.
- Lavar las verduras y frutas que puedan comerse con cascara con agua.
- Para alimentos cocidos, cocinar los alimentos por encima de los 71°C y mantener adecuadamente la cadena de frío.



## EN LA DISTRIBUCIÓN

- ☒ Si no están ya organizadas las raciones de antemano, descargar los alimentos en un Área de depósito Temporal y organice las raciones antes de la distribución. De ser posible, el Área de Depósito Temporal deberá estar separada del Área de Entrega.
- ☒ Cuidar en la medida de todo lo posible el aislamiento social de las personas que vienen a buscar los alimentos, evitando amontonamiento de personas en la espera, en la distribución y en la salida.
  - Indicar a los beneficiarios para que mantengan una distancia de un metro entre sí durante todo el proceso de distribución de los alimentos
  - Colocar una mesa en la puerta (como punto de entrega) y atender a través de ella.
  - En la medida de todo lo posible, delimitar un área de un metro alrededor de la mesa o sector de entrega y resguardarla como punto de entrega. Esto asegurará que el punto de entrega sea accesible sólo para una persona a la vez.
  - Higienizar el lugar con regularidad.
  - Higienizarse las manos con regularidad.



## Entrega de meriendas en formato viandas

- En la entrega de viandas en los espacios educativos y para el reparto de las mismas en los hogares, es fundamental el cumplimiento de normas básicas de higiene para su producción y protección de los voluntarios.
- Nutricionalmente, se deberá asegurar que cada menú contenga un lácteo, importante por su principal aporte de Calcio; un alimento cuyo principal macronutriente es el Hidrato de carbono, aportando principalmente energía para realizar las actividades del día; y una fruta, por su aporte de vitaminas y minerales, además de crear hábitos saludables desde temprana edad.

## Recomendaciones para cuando se ingresan paquetes, pedidos, etc.

Este protocolo aplica para cualquier pedido/entrega o elemento que entre a nuestras casas/ comedores, etc.



### Elementos necesarios

- ✓ Jabón y detergente común para lavado de manos y superficies
- ✓ Rociador con solución de lavandina al 10%: 10 cm<sup>3</sup> de lavandina en 1 litro de agua
- ✓ Rociador con solución de alcohol al 70%: 7 partes de alcohol y 3 partes de agua. El proceso de recibir un pedido/entrega implica un total de tres lavados de manos: apenas recibimos el paquete, después de abrirlo y desinfectarlo, y luego de limpiar la superficie sobre la que trabajamos.

### Procedimiento mínimo

- Lo primero es no tocarse la cara después de haber traído del supermercado, recibido, o agarrado los paquetes que provengan de afuera.
- Una vez recibido el paquete, hay que lavarse las manos (Primer Lavado de Manos) Se trata de prestar atención plena cuando recibimos mercaderías o delivery de afuera. Hay que ser muy conscientes de evitar tocarnos la cara. Esa es la forma de contagio.
- Descartar el packaging y proceder a desinfectar todo lo que esté contenido dentro del mismo. Si es un pedido de supermercado, hay descartar las bolsas y desinfectar la superficie de todos los envases que lo permitan, aunque resulte demasiado trabajo: envases de plástico, cajas de cartón y latas, entre otros. Esto se hace rociándolos con la solución de alcohol. Sencillamente con eso alcanza, o repasándolos con la solución de lavandina. Si los elementos vienen en una bolsa propia para el supermercado, no descartable, proceder de la misma manera, rociándola con la solución de alcohol o repasándola con la de lavandina. Una vez desinfectado todos los envases y bolsa, proceder a lavarse las manos (Segundo Lavado de Manos)
- Se debe desinfectar también el lugar donde fue apoyada la mercadería. Primero se limpia el lugar con detergente, y luego se desinfecta de la misma forma. Una vez limpiada y desinfectada la superficie de apoyo, proceder a lavarse las manos (tercer lavado de manos)

---

## REFERENCIAS

- RECOMENDACIONES PARA LA MANIPULACION HIGIENICA DE ALIMENTOS:  
<http://www.msal.gob.ar/images/stories/ryc/graficos/0000001472cnt-covid19-recomendaciones-manipulacion-higienica-alimentos.pdf>
- PROTOCOLO DE TRABAJO - Servicio Amigos por la calles de la Comunidad de Sant Egidio (25 de marzo 2020).
- Programa Mundial de Alimentos: "RECOMENDACIONES PARA AJUSTAR LOS PROCEDIMIENTOS OPERATIVOS DE DISTRIBUCIÓN DE ALIMENTOS EN EL CONTEXTO DEL COVID-19" - Versión 2 - 13 de marzo de 2020.



# EL CUIDADO EN LOS SERVICIOS ALIMENTARIOS

