

Los alimentos y el coronavirus (COVID-19): lo que debes saber

26 March 2020

COVID-19 es una enfermedad contagiosa causada por un coronavirus nuevo. Hay mucha desinformación sobre el vínculo entre COVID-19 y los alimentos. Seguidamente vamos a resolver algunas preguntas y dudas comunes.

¿Existe la comida que estimula nuestro sistema inmunológico contra la COVID-19?

Actualmente no existen pruebas convincentes de alimentos o patrones dietéticos que puedan estimular nuestro sistema inmunológico y prevenir o tratar la COVID-19.

Hay varios nutrientes (cobre, ácido fólico, hierro, selenio, cinc y vitaminas A, B6, B12, C y D) que juegan un papel importante en nuestro sistema inmunológico. En general, se recomienda comer [una dieta sana y equilibrada](#) rica en frutas y verduras, que nos permite obtener estos nutrientes a través de nuestro alimento. Además de una alimentación saludable, [actividad física](#), [reducción del estrés](#) y dormir suficiente también ayudará a apoyar el funcionamiento normal del sistema inmunológico.

Las buenas prácticas higiénicas, distanciamiento social y aislamiento de los infectados son las mejores maneras de prevenir la infección. Para más información de cómo protegerse de COVID-19 vea [Organización Mundial de la Salud \(OMS\) - Medidas de protección básicas contra el nuevo coronavirus](#).

Para más consejos vea como puedes mantener tu salud durante el aislamiento por coronavirus (COVID-19)

¿Existen suplementos para estimular nuestro sistema inmunológico contra la COVID-19?

Actualmente no existen las pruebas o [afirmaciones relativas a la salud aprobadas por la UE](#) sobre suplementos que puedan estimular nuestro sistema inmunológico y prevenir o tratar infecciones virales, como COVID-19. Hay que tenerlo en cuenta al evaluar las informaciones obtenidas de gente u organizaciones que afirman lo contrario.

Asegurándonos de cumplir con [requisitos nutricionales](#) ricas en vitaminas y minerales es importante para la buena salud y funcionamiento normal del sistema inmunológico. Tener una dieta sana y equilibrada debe proporcionarnos todos los nutrientes que necesitamos. En caso de desafíos específicos en el cumplimiento de los requisitos dietéticos, se pueden utilizar [suplementos](#) para añadir nutrientes a nuestra dieta.

¿Puedo contraer la COVID-19 al consumir alimentos?

La [Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria ha declarado](#) que en la actualidad no hay pruebas de que los alimentos pueden ser la vía de transmisión de la COVID-19.

Aunque sea poco probable que el virus se transmita por alimentos contaminados, siempre se recomiendan buenas [prácticas de seguridad alimentaria](#) para minimizar el riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos. Durante la preparación y manipulación de los alimentos, asegúrate:

- Lavar las manos al menos 20 segundos con jabón antes y después de la preparación o consumo de los alimentos
- Tapar la boca y nariz con un pañuelo o una manga al toser o estornudar y después no olvides lavarte las manos
- Lavar frutas y verduras antes del consumirlas
- Desinfectar superficies y objetos antes y después de utilizarlos
- Mantener separados alimentos crudos y cocidos para evitar la contaminación de los alimentos listos para el consumo
- Utilizar diferentes utensilios/tablas de cortar para alimentos crudos y cocidos para evitar la contaminación cruzada
- Cocinar y recalentar los alimentos a temperaturas adecuadas ($\geq 72^{\circ}\text{C}$ durante 2 minutos)

¿Puedo contraer la COVID-19 al tocar los envases de alimentos?

La forma principal de la propagación de persona a persona del virus COVID-19 es a través del contacto con gotas de estornudo o tos de una persona infectada. Como el virus puede existir en envases de cartón para alimentos durante un día, y de plástico durante varios días, existe un riesgo remoto de infectarte por tocar una superficie u objeto que ha sido contaminado por el virus y luego tocarte la boca, la nariz o los ojos. Esto incluye envases de alimentos. Sin embargo, el riesgo de contraer la COVID-19 por tocar envases de alimentos contaminados es muy bajo y no se ha informado sobre esta forma de infección.

En las tiendas, el mayor riesgo de contaminación sigue siendo el contacto con otras personas y superficies de "alto toque" como básculas de pesaje, asas de carritos de compras o botones de ascensor, aunque muchas tiendas están tomando medidas para desinfectar estas superficies. Por lo tanto, todavía debemos lavarnos las manos después de regresar a casa de la tienda y después de manipular los envases de alimentos recién comprados. Al seguir estas medidas no sea necesario desinfectar los envases de alimentos.

En general, para tratar de minimizar nuestro riesgo de infección debemos tomar siguientes medidas al comprar y prepara alimentos:

- Lavar las manos durante [20 segundos](#) con jabón y agua antes y después de comprar y desempacar alimentos, recoger la comida para llevar y después de recibir alimentos entregados
- Mantener una distancia segura (las distancias mínimas recomendadas varían desde 1 a 2 metros) de otras personas mientras haces las compras
- No ir a compras si estás enfermo, cuando sea posible, pide tus alimentos en línea o haz que algunos

familiares o amigos te los entregan

- Evita tocar alimentos que no vas a comprar
- Trate de evitar los viajes al supermercado planificando comidas, comprar evitando horas punta, usar autopagos tanto como sea posible y pagar a través de medios electrónicos
- Tapar la boca y nariz con un pañuelo o una manga al toser o estornudar y después no olvides lavarte las manos
- Evita tocarte la cara, nariz y boca antes de lavarte las manos

¿Puede propagarse la COVID-19 a través del agua potable?

El virus de la COVID-19 no se ha detectado en el agua potable. Aunque el virus puede permanecer activo en el agua durante un corto período de tiempo, el agua destinada a beber es segura. El agua de grifo pasa por varios métodos de tratamiento, como filtración y desinfección, que inactivarían el virus de la COVID-19. Las aguas embotelladas también están fuertemente reguladas para garantizar que sean seguras para el consumo.

Para más información vea [Organización Mundial de la Salud \(OMS\) - Gestión de agua, saneamiento, higiene y residuos para la COVID-19](#)

¿Todavía puedes amamantar si tienes la COVID-19?

Sí. La Organización Mundial de la Salud ha recomendado a las personas infectadas con COVID-19 que sigan dando la lactancia, pero deben seguir estas precauciones:

- Practicar higiene respiratoria y llevar la mascarilla a amamantar
- Lavar las manos antes y después de tocar al bebé
- Limpiar y desinfectar rutinariamente las superficies
- Si realiza extracción de leche con extractor manual o eléctrico asegure:
 - Lavar las manos antes de tocar la bomba o las piezas del biberón
 - Seguir las recomendaciones para una limpieza/esterilización adecuada de la bomba después de cada uso.

Para más información vea [OMS - Preguntas y respuestas sobre la COVID-19, el embarazo, el parto y la lactancia materna](#).

Otras fuentes útiles:

Para más información general sobre la COVID-19:

- [Organización Mundial de la Salud \(OMS\) - Preguntas y respuestas sobre los coronavirus \(COVID-19\)](#)
- [Centro Europeo para la Prevención y el Control de las Enfermedades \(ECDC\) – Preguntas y](#)

[respuestas sobre la COVID-19](#)

Para más información sobre la COVID-19 y la nutrición:

- [Asociación Dietética Británica - COVID-19 / Coronavirus - Consejos para el público en general](#)
- [La Región Europea de la OMS - Recomendación de alimentación y nutrición durante autoaislamiento](#)
- [NNEdPro Global Centre for Nutrition and Health – COVID19: Nutrition Resources](#)

Para más información sobre la COVID-19 y el riesgo de la transmisión a través de alimentos:

- [European Commission - COVID-19 and food safety Questions and Answers](#)

Para más información sobre el impacto de la COVID-19 en la alimentación y la agricultura:

- [Organización para la Alimentación y la Agricultura \(FAO\) - Preguntas y respuestas: La pandemia de la COVID-19 – el impacto en la alimentación y la agricultura](#)

Para más información sobre los mitos de la COVID-19:

- [Organización Mundial de la Salud \(OMS\) - La enfermedad del coronavirus \(COVID-19\) consejos para la población: Desmentir mitos](#)