

4. ECONOMÍA Y POLÍTICA

IMPORTANCIA DE LA ATENCIÓN A LAS REGULACIONES HIGIÉNICAS DE LOS ALIMENTOS DURANTE LA PANDEMIA

Brenda Yadira Pérez Ramírez

Licenciada en Nutrición por la Universidad de Guanajuato, Campus León, Maestra en Ciencias en Alimentos por la ENCB-IPN, Candidata a Dra. en Ciencias Químico-Biológicas ENCB, IPN, adscrita al Laboratorio de productos naturales, Departamento de Toxicología, Escuela Nacional de Ciencias Biológicas, Instituto Politécnico Nacional, Unidad Zacatenco, CDMX.

Contacto: yadirapermz@hotmail.com

Palabras clave: COVID-19, alimentos, higiene.

COVID-19, la pandemia del siglo XXI

El 11 de marzo de 2020, el director general de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, declaró como pandemia la nueva enfermedad por el coronavirus 2019 (COVID-19) causada por un virus llamado SARS-CoV-2, lo que significaba que la epidemia (declarada por la OMS una emergencia de salud pública de preocupación internacional el 30 de enero de 2020) se había extendido por todo el mundo y afectaba a un gran número de personas; con cifras siempre en aumento, en el mundo se han reportado un total de 30,813,995 casos y 958,217 muertes; en México, existen 688,954 casos confirmados y 74,503 defunciones.

La infección por COVID-19 puede causar síntomas leves como rinorrea, dolor de garganta, de cabeza, cansancio, diarrea, pérdida del gusto o del olfato, congestión nasal, tos seca y fiebre y síntomas más graves como neumonía o dificultades respiratorias; la mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recuperan de la enfermedad sin necesidad de tratamiento hospitalario. Aproximadamente uno de cada cinco personas que contraen COVID-19 se enferma gravemente y desarrolla dificultad para respirar; los adultos mayores y personas con presión arterial alta, problemas cardíacos y pulmonares, diabetes o cáncer, tienen un mayor riesgo de desarrollar una enfermedad grave.

Se cree que el virus se propaga principalmente de persona a persona (entre personas que están en contacto cercano, a través de gotitas respiratorias producidas cuando una persona infectada tose, estornuda o habla) incluso por personas que no presentan síntomas; se sabe que es probable que una persona contraiga el COVID-19 al tocar una superficie u objeto que tenga el virus y luego se toque la boca, la nariz u ojos, sin embargo, hasta el momento no se considera como principal forma de contagio. Relacionado con alimentos, hasta el momento no existe evidencia de que los alimentos para humanos o animales, o los envases donde se empacan los alimentos estén asociados con la transmisión del coronavirus que causa el COVID-19; los coronavirus necesitan un animal vivo o un huésped humano para multiplicarse y sobrevivir, y no pueden multiplicarse en la superficie de los envases de alimentos; el virus que causa la COVID-19 puede ser eliminado a temperaturas similares (85°C-90°C) a las de otros virus y bacterias conocidos que se encuentran en los alimentos.

Respecto a las regulaciones higiénicas de los alimentos durante la pandemia, a nivel internacional se han estado estableciendo lineamientos actualizados recomendados por la CDC (Centro de Control y Prevención de Enfermedades) y OMS; México ha adoptado estas

recomendaciones e implementado lo ya estipulado en la NORMA Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009, la cual establece los requisitos mínimos de buenas prácticas de higiene que deben observarse en el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios y sus materias primas a fin de evitar su contaminación a lo largo de su proceso. A continuación, se presenta la información disponible hasta el momento sobre las regulaciones higiénicas de los alimentos durante la pandemia.

Regulaciones higiénicas de los alimentos durante la pandemia

Las regulaciones higiénicas de los alimentos durante la pandemia se pueden clasificar en tres grandes áreas: manejo higiénico de alimentos en establecimientos para su consumo como restaurantes, en centros de comercialización y en casa.

Manejo higiénico de alimentos en establecimientos para su consumo

En México, en el caso del manejo higiénico de alimentos en establecimientos para su consumo como restaurantes se elaboró un protocolo de prevención COVID-19 “Mesa segura”, de la cámara nacional de la industria de restaurantes y alimentos condimentados, también se cuenta con el lineamiento nacional para la reapertura del sector turístico versión 31.07.20, que incluye la sección “Alimentos y bebidas (bares, discotecas y centros nocturnos)”, ambos documentos proponen un conjunto de medidas y actuaciones, para afrontar la reapertura de los restaurantes e identificar los elementos que se van a ver más afectados, por las necesarias medidas de higiene y seguridad que implica el COVID-19; se hace hincapié en que los protocolos deberán ser actualizado conforme vayan aprobándose nuevas recomendaciones y en tanto se vaya avanzando en las fases de recuperación y reapertura, ante la contingencia sanitaria.

Las recomendaciones se basan en un plan de limpieza y desinfección exhaustiva diaria de áreas, superficies y objetos de contacto y de uso común, que incluyan lavar (agua y jabón) y desinfectar (hipoclorito de sodio con concentraciones de al menos del 0.5% u otra certificada) todo el establecimiento previo a la apertura inicial; limpieza profunda y general del suelo, paredes, muros y ventanas periódicamente; cambiar la mantelería por completo después de cada servicio, desinfección de vajillas, cubertería y mantelería; procurar que el establecimiento cuente con ventilación natural o mecánica, así como, medidas de higiene (lavado de manos, estornudo de etiqueta, no escupir) y sana distancia (1.5 metros) establecer señalización de distancia fuera y dentro del establecimiento, restricciones del contacto de las manos con la cara (boca, nariz y ojos), evitar saludar de mano o beso; control de entrada con la toma de temperatura con equipos digitales (personas con temperatura mayor a 37.5°C se les informará la posibilidad de que presenten COVID-19), uso de desinfectante para manos, regular el número de clientes y el aforo máximo, promover el uso de caretas y cubrebocas a todo el personal que atienda al público, reacomodar la distribución de las mesas y sillas para asegurar un aforo máximo con sana distancia, eliminar el uso de áreas de espera y vestíbulos, todos los condimentos, salsas y extras solicitados por el comensal, deberán de ser servidos al momento en porciones individuales, entrega de cubiertos empaquetados en bolsas de plástico o celofán individuales, adaptación del proceso de toma de la orden del cliente, con menús plastificados, y de fácil limpieza o menús con Código QR para que puedan ser escaneados por los comensales, tomar las medidas de precaución en cuanto al manejo de dinero en efectivo, se recomienda medios de pagos electrónicos, desinfectar dispositivos digitales, plumas, porta cuentas y las Terminales de Punto de Venta (TPV) después de cada uso. Limpiar de manera frecuente área de caja. Difusión de información sanitaria para el usuario y la comunidad.

Manejo higiénico de los alimentos en establecimientos comerciales

En el caso del manejo higiénico de alimentos para su comercialización se ha propuesto y llevado a cabo la modificación en los horarios de servicio para que haya más tiempo para reabastecer los estantes y limpiar, así como, implementado con mayor frecuencia el servicio de entrega a domicilio; algunos consejos prácticos son: preparar una lista de compras por adelantado, usar cubrebocas mientras esté en la tienda, limpiar las asas del carrito de compras o cesta, limpiar las bolsas reusables, practicar el distanciamiento social (1.5 metros) mientras se hacen las compras, mantener las manos lejos de la cara, lavar las manos con agua tibia y jabón por al menos 20 segundos cuando se regrese a casa y después de desempacar los comestibles, limpiar y desinfectar regularmente los mostradores de la cocina usando un producto desinfectante. Otra opción es pedir a domicilio la compra de los comestibles, en este caso las recomendaciones son controlar el tiempo/temperatura, la prevención de contaminación, el lavado de las manos, así como, aumentar la frecuencia de lavado y desinfección de superficies como los mostradores, los teclados, y dentro de los vehículos usando un aerosol o paño de limpieza casero regular; establecer áreas designadas para que los clientes recojan sus alimentos para ayudar a mantener el distanciamiento social, favorecer el distanciamiento social ofreciendo entregas “sin tocar” y enviando textos de alerta o llamando cuando haya llegado al lugar de la entrega, limpiar y desinfectar regularmente las neveras y bolsas térmicas que se usan para entregar comidas, entre otras.

Manejo higiénico de los alimentos en el hogar

En el caso de la manipulación de alimentos en casa, como ya se mencionó actualmente no hay pruebas de la COVID-19 pueda transmitirse por los alimentos, incluidas las frutas y verduras, no es necesario desinfectar los materiales de los envases de alimentos, pero hay que lavarse las manos adecuadamente antes y después de manipular los envases de alimentos, el virus que causa la COVID-19 puede ser eliminado a temperaturas similares (85°C-90°C) a las de otros virus y bacterias conocidos que se encuentran en los alimentos; los alimentos como la carne, las aves de corral y los huevos siempre deben cocinarse bien a una temperatura mínima de 70°C; antes de cocinar, los productos animales crudos deben manipularse con cuidado para evitar la contaminación cruzada con los alimentos cocinados. Los momentos clave para lavarse las manos son: antes, durante y después de preparar las comidas, antes de comer, después de utilizar el baño, sonarse la nariz, toser o estornudar y después de colocarse, tocar o quitarse la cubierta de tela para la cara.

Conclusiones

La importancia de la atención a las regulaciones higiénicas de los alimentos durante la pandemia radica en reducir la probabilidad de contacto con el virus causante de COVID-19, como ya se mencionó, actualmente no existe evidencia que demuestre que los alimentos para humanos o animales, o los envases donde se empacan los alimentos estén asociados con la transmisión del coronavirus que causa el COVID-19, sin embargo, se deben considerar todos los puntos de contacto que la manipulación de los alimentos implican y que son de riesgo para la transmisión del virus, los cuales pueden controlarse con medidas de seguridad como el uso de cubrebocas, la sana distancia, constante lavado y desinfección de manos, antes y después de preparar comidas, antes de comer y después de regresar a casa si ha salido; dado que la información relacionada con el COVID-19 se encuentra en constante actualización se debe tener la apertura a aceptar modificaciones en estas regulaciones y siempre verificar la fuente de información, hacer caso a las

indicaciones que dictan organizaciones internacionales como la CDC y la OMS y las nacionales como lo es la Secretaría de Salud.

Referencias:

1. Cámara nacional de la industria de restaurantes y alimentos condimentados. protocolo de prevención COVID-19 “Mesa segura”, de la cámara nacional de la industria de restaurantes y alimentos condimentados. [Internet]. Lugar de la publicación: Ciudad de México. Fecha de publicación: 13 de mayo 2020. [Consultado 9 sept 2020] Disponible en: <https://canirac.org.mx/articulos/index.php?id=1524>.
2. Centros para el control y la prevención de enfermedades. Enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19): Lo que deben saber los trabajadores de tiendas de alimentos y comestibles acerca del COVID-19. [Internet]. Fecha de publicación: 13 abril 2020. [Consultado 9 sept 2020]. Disponible en: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/grocery-food-retail-workers.html>
3. Centros para el control y prevención de enfermedades. Lo que deben saber los trabajadores de tiendas de alimentos y comestibles acerca del COVID-19. [Internet]. Fecha de publicación: 13 abril 2020. [Consultado 9 sept 2020] Disponible en: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/grocery-food-retail-workers.html>
4. Food and drug administration. Compra de comestibles durante la pandemia del COVID-19 - Información para los consumidores. [Internet]. Lugar de publicación: Estados Unidos. Fecha de publicación: 20 abril 2020. [Consultado 9 sept 2020] Disponible en: <https://www.fda.gov/food/food-safety-during-emergencies/compra-de-comestibles-durante-la-pandemia-del-covid-19-informacion-para-los-consumidores>
5. Food and drug administration. Inocuidad y disponibilidad de alimentos durante la pandemia del coronavirus [Internet]. Lugar de publicación: Estados Unidos. Fecha de publicación: 26 marzo 2020. [Consultado 9 sept 2020] Disponible en: <https://www.fda.gov/consumers/articulos-en-espanol/inocuidad-y-disponibilidad-de-alimentos-durante-la-pandemia-del-coronavirus>
6. Gobierno de México. Lineamiento nacional para la reapertura del sector turístico. [Internet]. Lugar de publicación: México. Fecha de publicación: 31 julio 2020. [Consultado 9 sept 2020] Disponible en: https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/08/Lineamiento_Nal_Turismo_31Jul2020.pdf
7. NORMA Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009, Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios. [Internet]. Fecha de publicación: 2009. [Consultado 9 sept 2020]. Disponible en: <https://www.dof.gob.mx/normasOficiales/3980/salud/salud.htm>.
8. Organización panamericana de la salud. Enfermedad por el Coronavirus (COVID-19) [Internet]. [Consultado 9 sept 2020]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/tag/enfermedad-por-coronavirus-covid-19>
9. Secretaría de Salud, Datos Abiertos - Dirección General de Epidemiología. COVID-19 México. [Internet]. Fecha de publicación: 18 sept 2020. [Consultado 19 sept 2020]. Disponible en: <https://coronavirus.gob.mx/datos/>
10. World Health Organization. Preguntas y respuestas sobre la inocuidad de los alimentos y nutrición en relación con la COVID-19 [Internet]. Fecha de publicación: 14 agosto 2020. [Consultado 9 sept 2020] Disponible en: <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/food-safety-and-nutrition>
11. World health organization. Q&A on coronavirus (COVID-19) [Internet]. Fecha de publicación: [Consultado 9 sept 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/q-a-coronaviruses#:~:text=symptoms>
12. World o meter. COVID-19 CORONAVIRUS PANDEMIC [Internet]. Fecha de publicación: 19 sept 2020. [Consultado 19 sept 2020]. Disponible en: <https://www.worldometers.info/coronavirus/>.