

Tribuna de opinión

Coronavirus, transmisión alimentaria y cuidados en el confinamiento

No podemos obviar la realidad. Este primer trimestre del 2020 se ha declarado una pandemia. El coronavirus ha cruzado la línea animal para complicar la salud de la población. Un drama sanitario, humanitario y económico que está poniendo en evidencia lo preparados que estamos para contener esta contingencia comunitaria.

Si bien la fuente de infección inicial en China fue algún animal, este nuevo coronavirus (SARS-CoV-2) se está propagando entre las personas. El virus ha llegado a Europa y está azotando España. El conocimiento sobre los métodos exactos de transmisión de este virus es todavía limitado, actuamos asimilando su método de transmisión con el de otros coronavirus (SARS y MERS) estrechamente relacionados que conocemos mejor. El método de transmisión más importante es una infección por vía aérea, vehiculizado por la inhalación de gotitas presentes en el aire cuando una persona tose, estornuda o exhala. También se puede transmitir este patógeno al inocularlo con las manos, de forma no consciente, a las membranas mucosas de la boca, nariz o los ojos.

De momento, no se ha informado ningún caso de COVID-19 transmitido a través de alimentos contaminados (1). Sin embargo, la transmisión a través de superficies contaminadas es posible por extensión o contacto directo, aunque solo es probable que ocurra durante un cierto período después de la contaminación. La estabilidad de los coronavirus en el medio ambiente es relativamente baja y depende de factores como la temperatura, la humedad del aire y las condiciones de la superficie, la cepa y cantidad del virus. En general, los coronavirus humanos no son particularmente estables en superficies secas y un reciente artículo establece que el coronavirus SARS-CoV-2 puede permanecer infeccioso durante 3 horas como aerosol, 4 horas en superficies de cobre, hasta 24 horas en cartón y hasta 2-3 días en acero inoxidable y plástico si existe una fuerte contaminación (2).

Así los coronavirus cuando alcanzan los cubiertos o platos a través de una persona infectada pueden sobrevivir en estas superficies sólidas durante algún tiempo. Esto justifica, dado que los virus contienen su material genético cubierto por una capa de lípidos, que sean sensibles a las sustancias que disuelven la grasa, como los alcoholes y agentes tensioactivos, que se encuentran en jabones y detergentes quitagrasas usados para lavar platos. Es muy probable que estas sustancias dañen la superficie del SARS-CoV-2 inactivándolo, circunstancia más probable si los platos y cubiertos se lavan y secan en un lavavajillas a 60 grados centígrados o más.

Los coronavirus anteriores (SARS y MERS) son resistentes al frío y pueden permanecer infecciosos a menos 20 grados centígrados durante hasta 2 años en estado congelado. Sin embargo, de momento no hay evidencia de cadena infecciosa por el SARS-CoV-2 a través del consumo de alimentos, incluyendo los alimentos congelados. Con ello y por precaución debemos observar las reglas generales de higiene para la preparación y manipulación de los

alimentos desde un escrupuloso lavado de manos hasta el adecuado calentamiento de los alimentos cocinados.

Ante la reciente crisis de COVID 19 y, atendiendo a las directrices de las autoridades para el confinamiento domiciliario, desde la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD) de la que forma parte la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), se han propuesto las siguientes recomendaciones alimentarias asociadas a este periodo de forzosa inactividad: 20 recomendaciones alimentarias durante la cuarentena (3).

1. Consume todos los grupos de alimentos.
2. Disminuye drásticamente el consumo de productos procesados ricos en hidratos de carbono simples (ej. bollería, pastelería y zumos).
3. Incrementa el consumo de verduras, legumbres y frutas ricas en fibra para mejorar la motilidad intestinal. Prioriza la compra de frutas y verduras frescas con mayor vida útil (naranjas, mandarinas, manzanas, plátanos, puerros, zanahorias).
4. Consume 1,5-2 litros de agua diariamente disminuyendo el consumo de refrescos azucarados.
5. Disminuye el consumo de bebidas ricas en compuestos excitantes, sustitúyelas por infusiones o agua aromatizada con frutas.
6. Si consumes alimentos ricos en hidratos de carbono complejos (ej. pan, pasta o arroz), preferiblemente, elígelos integrales.
7. Disminuye las frituras y consume productos a la plancha, asados al horno o hervidos. El cocinado de los alimentos debe llegar a un mínimo de 65°C.
8. Ahora dispones de más tiempo, destínalo a compartir con tus familiares recetas culinarias basadas en alimentos frescos. Las recetas de cuchara de nuestros padres y abuelos son muy interesantes.
9. Evita el picoteo, pero si vas a hacerlo, dispones de alimentos con un muy bajo aporte energético y saciantes como los encurtidos.
10. Antes de salir de casa para realizar la compra, planifícala para no dilatar el tiempo en el establecimiento. Intenta comprar para varios días.
11. No hagas acopio de gran cantidad de alimentos en casa, están todos disponibles en los mercados.
12. Cuando adquieras alimentos en el punto de venta sigue cumpliendo las normas de higiene, tocando solo los alimentos que vayas a comprar. Si puedes, lleva carros y bolsas reutilizables propios.
13. Revisa las fechas de caducidad y consumo preferente cuando compres, para evitar cualquier desperdicio alimentario. Refrigerar y congelar rápidamente, al llegar a casa.
14. Lava bien los alimentos que consumes en fresco.
15. En general, haz una alimentación lo más saludable posible, como está indicado en estas recomendaciones.
16. Presta especial atención a la hidratación y alimentación de tus mayores, se les debe ofrecer ingesta de líquidos con frecuencia y fraccionar sus comidas, al menos 5 tomas al día.

17. En tu domicilio, siempre que vayas a manipular alimentos, lávate las manos y evita utilizar los mismos utensilios para productos frescos y cocinados.
18. Si puedes, utiliza el lavavajillas con una temperatura superior a los 60°C.
19. En tu domicilio realiza actividad física, dispones de diversas plataformas para realizarla con elementos que tenemos en nuestros domicilios o trabajando con nuestro propio cuerpo.
20. Minimiza el uso de billetes y monedas en los puntos de venta. Mejor, paga con tarjeta.

Joan Quiles i Izquierdo

Dirección General de Salud Pública y Adicciones. Generalitat Valenciana. CIBERESP

(1) European Food Safety Authority. Coronavirus no hay pruebas de que los alimentos sean una fuente o una vía de transmisión del virus. EFSA [actualizada 9 marzo 2020; citado 26 marzo 2020]. Disponible en:

<https://www.efsa.europa.eu/es/news/coronavirus-no-evidence-food-source-or-transmission-route> .

(2) van Doremalen N, Morris D.H., Holbrook M.G., Gamble A., Williamson B.N., Tamin A. et al. Aerosol and Surface Stability of SARS-CoV-2 as Compared with SARS-CoV-1. N Engl J Med. 2020 (17). DOI: 10.1056/NEJMc2004973 .

(3) Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética. [sede Web]. 20 Recomendaciones alimentarias durante la cuarentena. Madrid: FESNAD [Citado 25 marzo 2020] Disponible en: <https://www.fesnad.org/index.php?seccion=dinamico&subSeccion=noticia&idN=221>.

