

## Ni el menjar ni l'aigua potable són vies de transmissió del coronavirus



Trinitat Gilbert

18/03/2020

### L'Autoritat Europea de Seguretat Alimentària recorda que la clau són les mesures d'higiene

No hi ha proves que els aliments i l'aigua potable siguin una via de transmissió del coronavirus Covid-19, segons afirma l'Autoritat Europea de Seguretat Alimentària (EFSA) en un estudi al qual ha donat suport l'Associació Catalana de Ciències de l'Alimentació, com indica el químic Pere Castells. (<https://www.efsa.europa.eu/en/news/coronavirus-no-evidence-food-source-or-transmission-route>)

Malgrat això, el doctor Antoni Sánchez-Ferrer, de la Universitat Tècnica de Munic (TUM), adverteix que tant l'Organització Mundial de la Salut (OMS) com la mateixa EFSA recomanen seguir unes estrictes mesures d'higiene personal i alimentària.

A l'hora de cuinar, Sánchez-Ferrer recorda que cal rentar-se les mans i també els aliments i els instruments de cuina tant abans com després de la preparació i manipulació del menjar amb aigua abundant i, si és possible, amb sabó per a una bona desinfecció. Per continuar, els aliments han de tenir un tractament tèrmic i, per tant, cal evitar els productes crus d'origen animal. "Els vegetals també s'han de rentar molt bé perquè no hi hagi possible contaminació per exposició a fonts microbianes", diu.

A més, "els aliments s'han de mantenir en llocs secs per reduir el creixement dels possibles patògens". De fet, continua explicant el doctor, són els consells habituals en la manipulació d'aliments. També s'aconsella que "la gent malalta o amb símptomes d'infecció no s'encarregui de la preparació d'aliments a casa".



Els aliments que es mengen amb pell cal rentar-los amb aigua abundant

### **Consells d'higiene per cuinar**

Segons Lluís Riera, director de la consultoria en seguretat alimentària SAIA:

Cal rentar-se les mans abans i després de manipular aliments. Si durant la manipulació d'aliments tossiu, toqueu diners o altres productes "bruts", caldrà tornar-se-les a rentar amb exhaustivitat.

Cal evitar les contaminacions creuades (entre aliments crus i cuinats). És recomanable que les taules de tall i els estris siguin diferents per als aliments crus i els cuinats, a banda de separar-los bé. A la nevera, cal col·locar als prestatges de dalt els cuinats i a baix els crus.

Netegeu i desinfecteu les superfícies de manipulació dels aliments.

Respecteu les temperatures, de manera que els aliments que no es consumeixin al moment o bé es mantinguin en calent per sobre de 65 °C o bé en fred a la nevera.

### **Consells per desar els aliments cuinats**

A l'hora de cuinar, els aliments han d'arribar a temperatures superiors a 65 °C si el temps de cocció és de 30 minuts. En canvi, si es cuinen durant 5 minuts o fins per sota de 30, la temperatura ha de ser de 75 °C



A la nevera els aliments crus no s'han de barrejar amb els cuits

Si no els consumim al moment, cal refredar-los al més ràpidament possible, sense desar-los calents a la nevera.

### **La neteja després de cuinar**

Les superfícies llises les hem de netejar amb sabó i, si pot ser, amb desinfectant. Moltes vegades no som conscients que toquem poms de nevera o dels armaris amb les mans contaminades.

Tot el que pugueu rentar dins el rentavaixelles, millor, perquè és la millor manera de desinfectar (per l'efecte de la calor).

Cal respectar la cadena de fred, de manera que aquells aliments que no consumiu s'han de mantenir en refrigeració.

No heu de compartir estris de cuina ni entre persones ni en diferents preparacions per evitar la contaminació creuada.