



# Cómo cocinar en tiempos de coronavirus



1 El envase de algunos alimentos (de plástico o cartón) es la superficie más tocada por las personas, por lo cual, lava tus manos después de tomarlos, de sacar el alimento de su interior y de preparar la comida.



2 Desinfecta las superficies y utensilios de cocina, antes y después de cocinar.



3 Lava las frutas y verduras bajo el chorro de agua. Adicionalmente, puedes desinfectarlas con jabón especial para alimentos. Si no tienes, diluye una cucharadita de cloro en un litro de agua.



4 Luego, enjuaga bien las frutas y verduras con abundante agua.



5 Cocina bien tus alimentos, pues el coronavirus es sensible al calor. Por lo mismo, evita consumir huevos y carnes crudas (ceviche, sushi, carnes a término medio, merengues, etc).



6 Usa agua potable y alimentos en buen estado para preparar la comida.



7 Separa los alimentos crudos de los cocinados, y conserva estos últimos, así como las frutas y verduras, en el refrigerador.



8 Utiliza siempre platos, cubiertos y vasos limpios, y no los compartan entre quienes viven en la casa.



9 Elimina la basura, ojalá en bolsas desechables.



10 Todos deben lavarse las manos con jabón y agua durante, al menos, 20 segundos antes de comer.