

## RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD ALIMENTARIA A LOS CONSUMIDORES PARA REDUCIR EL RIESGO EN INUNDACIONES

El agua y los alimentos que han estado en contacto con agua procedente de inundaciones o que se han podido contaminar como consecuencia de los daños ocasionados por estas, pueden no ser seguros para el consumo humano. Por ello, en el marco de esta situación sin precedentes, es fundamental extremar las medidas de higiene para mantener la seguridad del agua y los alimentos que se van a consumir.

A continuación, se presentan algunos consejos que permiten reducir los riesgos para la salud en esta situación:

### 1. Mantente informado

- Sigue los consejos de las autoridades sanitarias.
- Comparte esta información con tus familiares y vecinos.

### 2. Utiliza únicamente agua que provenga de fuentes fiables

- Infórmate sobre la calidad del suministro del agua del municipio y, en caso de que existan restricciones de uso, sigue las indicaciones de las autoridades.

### 3. Desecha aquellos alimentos con signos de contaminación

- Algunos ejemplos de alimentos que deberían desecharse por haber estado en contacto con agua de las inundaciones son:
  - Alimentos sin envasar.
  - Alimentos empaquetados en envases permeables o que no se puedan limpiar correctamente, como cartón, papel, film transparente, papel de aluminio, tarros y botellas con tapón de rosca, incluso si el contenido parece estar intacto.
  - Alimentos en latas dañadas (hinchadas, con fugas, con roturas u oxidadas).
- No consumas alimentos perecederos (como carne o pescado) que, aunque no hayan estado en contacto con el agua de las inundaciones, hayan podido estropearse por haberse mantenido sin refrigeración durante 2 horas o más (por falta de corriente eléctrica en los frigoríficos, por ejemplo).

### 4. Mantén limpios los utensilios, las superficies de preparación y los alimentos.

- Si no tienes agua potable para la limpieza de utensilios y superficies que vayan a contactar con alimentos, utiliza agua hervida o desinfectada:
  - Hierve el agua durante al menos 1 minuto y posteriormente déjala enfriar y almacénala en recipientes limpios con tapa, o
  - Desinfecta el agua con lejía apta para la desinfección de agua de bebida siguiendo las indicaciones del fabricante (consulta la etiqueta). Guarda el agua desinfectada en recipientes limpios con tapa.
- Lava a fondo las encimeras, sartenes y demás menaje de cocina con agua y jabón, utilizando agua caliente, si está disponible. A continuación, enjuágalos y desinfectalos hirviéndolos en agua limpia o con un producto desinfectante,

siguiendo las instrucciones del fabricante<sup>1</sup>. Finalmente, enjuaga con agua potable.

- Limpia los envases de los alimentos que hayas podido recuperar:
  - Retira las etiquetas (si se extraen fácilmente), ya que pueden albergar suciedad y bacterias. En ese caso, recuerda marcar los envases con una nueva etiqueta limpia o con un rotulador indeleble.
  - Cepilla o limpia cualquier tipo de suciedad.
  - Lava a fondo los envases con agua y jabón (usando agua caliente si está disponible) y enjuágalos.
  - Desinfecta las latas hirviéndolas durante 2 minutos, o sumergiéndolas en una solución con desinfectante.
  - Deja las latas secar al aire durante al menos una hora antes de abrirlas o almacenarlas.
- Mantén los alimentos protegidos. Todos los alimentos y bebidas no perecederos deben ser almacenados en lugares limpios, frescos y secos, alejados de la humedad y de la luz solar directa.
- Manipula los alimentos con las manos limpias y los utensilios desinfectados.
- Cocina completamente los alimentos.
- En niños menores de 6 meses se recomienda, en la medida de lo posible, lactancia materna exclusiva.
  - Si tienes que utilizar fórmulas para lactantes y dispones de agua potable, se recomienda hervirla unos minutos. En caso de que el agua potable no sea accesible, puede usarse agua embotellada para reconstituir las fórmulas para lactantes. En bebés vulnerables, hay que seguir hirviendo el agua embotellada y reconstituir la fórmula cuando el agua aún está a 70 grados centígrados.
  - Desinfecta biberones y tetinas antes de su uso.

## 5. Mantén buenas prácticas higiénicas

- Para cocinar usa siempre agua potable o agua embotellada.
- Lávate las manos y sécalas antes de preparar los alimentos y después de ir al baño o tocar materiales sucios.
- En caso de que haya alguien en tu entorno con vómitos y/o diarrea, se deben extremar las medidas de higiene para evitar contagios. Pide ayuda sanitaria si alguien en tu entorno se pone enfermo.
- Trata siempre de seguir las cinco claves de inocuidad de los alimentos:
  1. Mantén la limpieza
  2. Separa alimentos crudos y cocinados
  3. Cocina completamente los alimentos
  4. Mantén los alimentos a temperaturas seguras
  5. Utiliza agua y materias primas seguras

---

<sup>1</sup> En caso de emplear lejía, si el fabricante no establece indicaciones para su uso en encimeras o en utensilios, se recomienda usar una cucharada por cada litro de agua potable.