



UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA
Agricultura y Recursos Naturales
Instituto de Políticas de Nutrición

Cómo Mantener la Seguridad Alimentaria y Comer Bien a Pesar de COVID-19

9 abril, 2020

La enfermedad Coronavirus 2019 (COVID-19) se está extendiendo en los Estados Unidos. La enfermedad causa enfermedades respiratorias como tos, fiebre y, en casos más graves, dificultad para respirar. La mejor manera de prevenir enfermedades es reducir el riesgo de exponerse:

- **Lávese las manos completamente** con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- **Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca** con las manos no lavadas.
- **Cubra la tos y los estornudos** con un pañuelo desechable y tire los pañuelos usados a la basura inmediatamente.
- **Quédese en casa** si puede. Si debe salir, **mantenga una distancia de al menos 6 pies (2 metros) de los demás.**

CDC: <https://espanol.cdc.gov/enes/coronavirus/2019-ncov/index.html>

CA: <https://hia.berkeley.edu/2020/03/12/covid19-resources>

CDPH: https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCoV2019_Spanish.aspx

Que hacer si se siente enferma/o:

Llame con anticipación antes de visitar al médico y quédese en casa, excepto para obtener atención médica. Su doctor o proveedor de atención médica local le dará más instrucciones.

<https://espanol.cdc.gov/enes/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

Acción de Política Federal y Estatal

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) ha aprobado una serie de exenciones y fondos para la asistencia de emergencia. Se han asignado fondos adicionales para programas como SNAP (Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria), WIC (Mujeres, Bebés y Niños) y el Programa Nacional de Almuerzo Escolar y Desayuno Escolar. Los estados están trabajando para hacer que esta asistencia esté disponible

Las actualizaciones federales se pueden encontrar en **USDA FNS:**
fns.usda.gov/disaster/pandemic/covid-19 (sólo inglés)

Actualizaciones sobre la implementación del estado en California:

CDSS: cdss.ca.gov/#covid19 (para traducir esta página, haga clic en el botón que dice "Select Language" en la parte superior derecha de la página y seleccione "Spanish" de la lista de idiomas)

CDE: cde.ca.gov/ls/he/hn/coronavirus.asp (sólo en inglés)


Un resumen de las disposiciones de alivio de COVID-19 de **KFF:** (sólo en inglés)

kff.org/global-health-policy/issue-brief/the-families-first-coronavirus-response-act-summary-of-key-provisions/

Iniciativas Locales de Alimentos

Bancos y Despensas de Alimentos Comunitarios

Los bancos y las despensas de alimentos en California continúan asegurando que nuestras comunidades más vulnerables tengan un acceso constante y seguro a alimentos nutritivos. Muchos envían comida adicional al mantener altos estándares de seguridad alimentaria y saneamiento.

La **Asociación de Bancos de Alimentos de California** mantiene una herramienta en línea donde puede buscar bancos de alimentos y recursos de acceso a alimentos por su código postal: cafoodbanks.org/find-food-bank (para traducir esta página al español, haga clic en la banderita  en la parte superior derecha de la página)

Servicios de Nutrición Escolar

Aunque las escuelas están cerradas, muchos distritos continúan brindando comidas a los estudiantes. Las comidas se distribuyen a menudo a través de una variedad de formas de “Agarra y Vete” para los niños en los grados pre-K hasta el 12. El servicio de comidas puede variar según la ubicación, pero todos los sitios ofrecerán comidas gratis a los niños.

- [El mapa web interactivo Comida para Niños](#) (USDA) está disponible en línea en inglés y español y enumera los sitios de comidas gratuitas en todo el

país.

- [La aplicación móvil Comidas para los Niños de California](#) (CDE) (sólo en inglés) está disponible para descargar y tiene una lista de los sitios de comidas gratuitas en California en la sección de Sitios de Comidas de Emergencia.

Comprar Directamente de Granjas y Ranchos Locales

Muchas granjas y ranchos de California se están reenfocando en ventas directas a miembros de la comunidad: calagtour.org/Shelter-in-Place_Resources/ (sólo en inglés)

Seguridad Alimentaria y Salud

Antes de preparar o comer alimentos, es importante practicar un lavado de manos frecuente y exhaustivo. Otras prácticas, como la limpieza y desinfección del mostrador y otras superficies también pueden servir como protección para usted y otros.

Aunque se han planteado preguntas con respecto a la transmisión de COVID-19, actualmente no hay evidencia que sugiera que puede transmitirse a través de los sistemas de alimentos o agua, pero se desanima compartir alimentos y bebidas. Se recomienda la seguridad alimentaria correcta en el hogar, lo que incluye refrigerar rápidamente los alimentos, mantener separados los alimentos crudos y cocidos, y calentar los alimentos a la temperatura apropiada.

CDC: <https://www.cdc.gov/foodsafety/es/index.html>

USDA:

<https://www.fsis.usda.gov/wps/portal/informational/en-espanol>

Eat Right (AND): <https://www.eatright.org/coronavirus-spanish>



Lávese las manos con agua y jabón durante un mínimo de 20 segundos.



El agua potable de la llave/grifo es segura. Puede usar y beber agua de la llave/grifo como de costumbre.

Tiendas de Abarrotes, Mercados de Agricultores y Hacer Compras

Las tiendas de abarrotes y muchos mercados de agricultores permanecerán abiertos y abastecidos durante la orden estatal de quedarse en casa. No es necesario almacenar acaparar abarrotes o artículos para el hogar. **Solo debe comprar lo que necesita.**

Sin embargo, muchos lugares han ajustado sus horarios y operaciones. Algunos han designado horas de compra prioritarias para las personas mayores de edad. Muchos también han limitado el número de personas permitidas adentro al mismo tiempo o han aumentado el espacio entre los vendedores. Al esperar en la fila para ingresar, favor de mantener una distancia de al menos 6 pies (2 metros) de otras personas.



Compre solamente lo que necesita. Las tiendas de abarrotes permanecerán abiertas y abastecidas.



Desinfecte su carrito de compras o cesta. Muchas tiendas están proporcionando toallitas desinfectantes en el sitio.



Mantenga al menos 6 pies (2 metros) de distancia de los demás mientras esté en la tienda.

Otros Recursos

Información específica para **mujeres embarazadas y lactantes** se puede encontrar a continuación:

- <https://www.who.int/es/news-room/q-a-detail/q-a-on-covid-19-pregnancy-childbirth-and-breastfeeding>
- https://www.healthwise.org/getattachment/specialpages/COVID-19-Resources/HW_Pregnant-Breastfeeding_es.pdf

La información específica **para aquellos que cuidan niños** se puede encontrar a continuación:

- <https://espanol.cdc.gov/enes/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/children.html>

Recursos adicionales para un **estilo de vida saludable**:

- <https://www.who.int/es/news-room/q-a-detail/be-active-during-covid-19>
 - https://www.shapeamerica.org/uploads/pdfs/2020/resources/r2g/Ready_To_Go_Take_Home_Packet-Spanish.pdf
-