



ACADEMIA MEXICANA DE PEDIATRÍA  
ÓRGANO ASESOR DE LA SECRETARÍA DE SALUD  
MESA DIRECTIVA 2019-2021

**Recomendaciones para ir a comprar alimentos**

1. Una sola persona debe ser la responsable de salir por los alimentos.
2. De preferencia emplear guantes desechables.
3. Guardar una distancia de 1.5 a 2 mts entre las personas que se encuentren en el lugar.
4. Solo tocar la comida que se llevará a casa.
5. Comprar todo lo necesario para 1 o 2 semanas.
6. Realizar las compras con la menor frecuencia posible.
7. Al llegar a casa, dejar los alimentos en un sitio seleccionado, como puede ser una caja de cartón.
8. Realizar limpieza personal al llegar a casa, dejando los zapatos en un sitio aparte y con cloro al 1%.
9. Lavar con agua y jabón todos los alimentos posibles.
10. Hacer limpieza de bolsas y productos empacados con gel hidroalcohólico al 70%.
11. Los alimentos pre-empacados en cajas, retirar su empaque y guardarlos en otro envase.
12. Si solicita alimentos a domicilio, tenga las mismas precauciones.

**¡Con la ayuda de todos, combatir y detener la propagación del COVID-19 en nuestro país, es posible!**

