

# Consumir frutas y verduras frescas sigue siendo seguro durante el COVID-19.

De acuerdo al Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), no hay evidencia de que el COVID-19 se transmite a través de la comida. Los cuatro pasos para el manejo seguro de los alimentos durante COVID-19 son los mismos de siempre:

## LIMPIAR



Lávese las manos con agua y jabón durante 20 segundos antes y después de preparar los alimentos. Limpie los mostradores con frecuencia. Lave las frutas y verduras frescas con abundante agua (bajo el chorro de agua).

## SEPARAR



Mantenga separadas las frutas y verduras de los alimentos crudos como pollos, carnes y pescados, al hacer compras y en su refrigerador. Utilice tablas de cortar distintas para las frutas y verduras, así como para los pollos, carnes y mariscos crudos.

## COCINAR



Use un termómetro de cocina para asegurarse de que sus alimentos estén cocidos adecuadamente. Si le preocupa comer las verduras crudas, puede usar otros métodos de cocinarlas, como al vapor, hornear, asar o sofreír. También puede comprar vegetales frescos empacados en plástico o frutas con cáscara.

## ENFRIAR

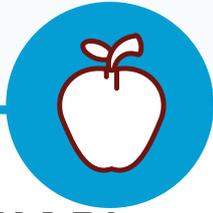


Asegúrese de mantener los alimentos frescos en el refrigerador de inmediato y la temperatura de su refrigerador a menos de 40 grados Fahrenheit (40°F) o 4 grados centígrados (4°C).

Para más información, visite [www.cdc.gov/foodsafety/es/](http://www.cdc.gov/foodsafety/es/).

# Existen varios programas de ayuda para comprar frutas y verduras.

Estamos viviendo una crisis. Varios hemos perdido nuestro trabajo y tenemos poco dinero. Pero hay programas de ayuda! Para más información, visite [www.sandiegohungercoalition.org/covid19](http://www.sandiegohungercoalition.org/covid19) o llame al 211 para información sobre:



## CAL FRESH (SNAP)

Solicite para comprar alimentos. Los beneficios de CalFresh han aumentado durante la pandemia del coronavirus.



## COMIDAS A TRAVÉS DE LAS ESCUELAS

Reciba comida por medio del programa de alimentación de las escuelas si tiene niños entre las edades de 2-18 años.

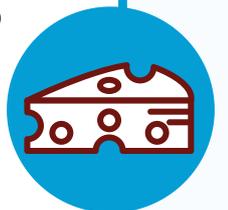
## WIC

Reciba comida saludable y educación nutricional si está embarazada o amamantando a su bebe, si acaba de dar a luz o si tiene hijos menores de 5 años.



## BANCOS DE COMIDA

Reciba comida en un centro de distribución de comida cerca de su comunidad.



## COMIDAS PARA PERSONAS DE LA TERCERA EDAD

Reciba directamente en su casa comidas preparadas y/o cajas de despensa si es de la tercera edad.



## MAS FRESCO

Reciba \$40 al mes cuando compre frutas y verduras en supermercados participantes de Northgate. Inscríbese ahora!  
[www.masfresco.org](http://www.masfresco.org)

