

## Más acerca del lavado

7. No se recomienda sumergir frutas y verduras en un recipiente o en el fregadero.
8. Quite las hojas exteriores de la lechuga y otras verduras frondosas antes de lavarlas.
9. Quítele los tallos o corazones al tomate, fresas y pimientos después de lavarlos, no antes.
10. **Las frutas y verduras prelavadas y empacadas, listas para comer, no necesitan lavado adicional.** Refrigere estos productos y úselos antes de su fecha de caducidad.

Las frutas y verduras precortadas o prelavadas, compradas de bolsas o envases **abiertos**, se deben lavar siempre antes de consumirlas.

## Refrigere todos los sobrantes

1. Guarde todas las frutas y verduras cortadas en un recipiente limpio en el refrigerador.
2. Pele el melón que le sobre y guárdelo en el refrigerador.



## Fuentes adicionales de información sobre seguridad alimentaria:

Fight Bac  
[www.fightbac.com](http://www.fightbac.com)

Gateway to Government Food Safety Information  
[www.foodsafety.gov](http://www.foodsafety.gov)

Centers for Disease Control and Prevention  
[www.cdc.gov/ounceofprevention](http://www.cdc.gov/ounceofprevention)

US FDA Food Safety Resources  
[www.fda.gov/ResoucrsForYou/Consumers](http://www.fda.gov/ResoucrsForYou/Consumers)

USDA Food Safety Fact Sheets  
[www.fsis.usda.gov/Fact\\_Sheets](http://www.fsis.usda.gov/Fact_Sheets)



Universidad de California, Davis  
[www.wifss.ucdavis.edu](http://www.wifss.ucdavis.edu)  
[www.cps.ucdavis.edu](http://www.cps.ucdavis.edu)  
[www.ucfoodsafety.ucdavis.edu](http://www.ucfoodsafety.ucdavis.edu)

Published August 2007

Reprinted June 2009

# Manejo seguro



## de frutas y verduras

**Comer una gran variedad de frutas y verduras es saludable.** Tenga cuidado y asegúrese que las frutas y verduras no se contaminen con bacterias nocivas. Una de cada cuatro personas puede ser afectada por enfermedades transmitidas por alimentos. Algunas de estas enfermedades han sido relacionadas con el consumo de frutas o verduras crudas.

**Todos tenemos el riesgo de ser afectados por enfermedades transmitidas por alimentos contaminados.** Sin embargo, niños menores de 5 años, personas mayores de 50, diabéticos, embarazadas, quienes toman antibióticos o antiácidos y quienes tienen el sistema inmunológico comprometido corren más riesgo que otros.

**Las bacterias se encuentran en todas partes.** Bacterias nocivas pueden estar en frutas y verduras, en las manos, muebles de cocina y fregadero aún cuando estos luzcan limpios.

**Este folleto brinda recomendaciones para protegerlo de bacterias nocivas.**

## En la tienda

1. En el carrito del mercado, **separe** las frutas y verduras de la carne, pollo y pescado.



2. Cuando empaque frutas y verduras frescas, póngalas en **bolsas separadas** de la carne, pollo y pescado.

## En el hogar

1. Almacene toda fruta y verdura cortada o preparada en el refrigerador.

2. Almacene carne, pollo y pescado en una gaveta limpia para carne o en la repisa **más baja** del refrigerador. Así evita que los jugos de la carne goteen sobre otros alimentos.

## En la cocina

1. Lave el fregadero con agua caliente y jabón o con detergente **antes** y **después** de lavar y preparar frutas y verduras frescas.



2. Use **diferentes** tablas para cortar y superficies para preparar carne, pollo, pescado y frutas y verduras frescas.

Siempre lave las tablas para cortar y las superficies para preparar comida **antes** y **después** de usarlas.



Sobretudo, lávelas muy bien si las va a usar para preparar comidas que no necesitan cocción, después de usarlas para preparar carne, pollo y pescado.

3. Para mayor seguridad, **desinfecte las tablas para cortar y superficies de preparación de alimentos** usando uno de los siguientes métodos:



a. Use una solución de 1 cucharadita de cloro diluida en 4 tazas de agua para enjuagar las tablas para cortar, fregadero y las superficies de preparación de alimentos.



b. Coloque las tablas para cortar en el lavaplatos automático con otros artículos y lávelos usando el ciclo normal de lavado.

4. **Lave siempre los cuchillos** con agua caliente y jabón después de cortar carne, pollo o pescado; antes de usarlos para cortar frutas y verduras; o use distintos cuchillos para carne y frutas y verduras.



## Lávese las manos

**Lávese siempre las manos** con agua caliente y jabón por lo menos durante 20 segundos **antes** y **después** de tocar frutas y verduras frescas.



## Lave TODAS las frutas y verduras

*(inclusive frutas y verduras orgánicas, cultivadas en casa, compradas en un mercado de granjeros o en una tienda)*

1. Lave las frutas y verduras antes de cocinarlas o comerlas.



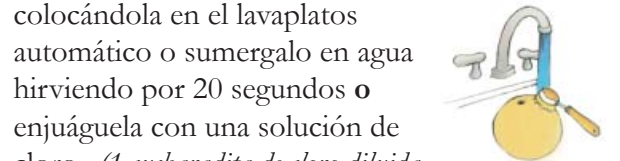
2. Lávelas bajo el chorro de agua.

3. Cuando sea posible, refríegue las frutas y verduras con una escobilla limpia o con las manos.

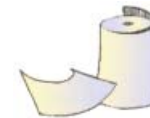


4. Con los **melones**, refríegue la cáscara con un cepillo de limpieza bajo el chorro de agua antes de cortarlo o pelarlo. Así se eliminan las bacterias y se evita esparcirlas con el cuchillo cuando corte el melón.

Desinfecte el cepillo de limpieza colocándola en el lavaplatos automático o sumergalo en agua hirviendo por 20 segundos o enjuáguela con una solución de cloro. *(1 cucharadita de cloro diluida en 4 tazas de agua).*



5. Seque las frutas y verduras con toallas **desechables** de papel.



6. **No use jabones antibacterianos o detergentes** para lavar frutas y verduras pues pueden dejar residuos.\*

*\*Los productos comerciales de limpieza para frutas y verduras pueden ayudar a remover la tierra.*