

# LAVADO DE FRUTAS Y VERDURAS



ES IMPORTANTE LAVAR LAS **FRUTAS Y VERDURAS** ANTES DE CONSUMIRLAS, INCLUSO AQUELLAS QUE SE VAYAN A PELAR.

Todas las frutas y verduras deben lavarse adecuadamente para **eliminar los contaminantes físicos** y reducir el riesgo derivado de la **presencia de microorganismos nocivos o sustancias químicas (pesticidas)**, en especial las que no se cocinarán antes de consumirlas.

**¡ANTES DE EMPEZAR ES IMPORTANTE!**



## LAVARSE LAS MANOS

Con **agua tibia y jabón durante 20 segundos**, aclararlas cuidadosamente y secarlas con papel de cocina de un solo uso o con una toalla de materia textil que se lave regularmente a 60 °C.

20"

## LIMPIEZA DE LOS UTENSILIOS DE COCINA

Asegúrate de que los **utensilios, fregaderos y superficies** que se van a emplear para cortar, rallar, pelar, etc. están bien **limpios**.



## ESTADO DE LAS FRUTAS Y VERDURAS

**Retira y rechaza** las secciones de las frutas y verduras con **hongos, heridas, cortes** o zonas **dañadas**.



## ENVOLTORIOS

**Quita cualquier envoltorio de plástico, bolsas o pegatinas** para evitar que cualquier producto químico o residuo afecte a la fruta y verdura.



## PASOS PARA LAVAR LAS FRUTAS Y VERDURAS

1

### LAVAR BAJO EL CHORRO DE AGUA FRÍA

El agua fría es la mejor para lavar la fruta y verdura, ya que ayuda a prevenir la proliferación de bacterias y no daña su textura.

#### DESINFECTAR

Puedes desinfectar los vegetales sumergiéndolos en una **solución de lejía apta para uso alimentario**, con agua potable, respetando la concentración que indique al fabricante, durante cinco minutos como máximo. Una vez que los vegetales estén limpios y desinfectados, se deben **aclarar con abundante agua y escurrir bien**.

Lavar **todas las frutas y verduras antes de pelarlas, trocearlas y prepararlas** para cocerlas y consumirlas. De esta manera, al usar el cuchillo, las bacterias y la suciedad no contaminarán el alimento por contacto entre la pulpa y la cáscara. Conviene **retirar las hojas externas** de vegetales como la lechuga, la escarola o el repollo, etc. y **lavarlas hoja por hoja**.

**Cortar los tallos de las frutas después de lavarlos** (ej.: fresas) para evitar la introducción de microorganismos o residuos al interior de la pieza.

## USAR UN CEPILLO ESPECÍFICO O FROTAR CON LAS MANOS

2

Es importante **frotar la piel** de las frutas y verduras con un **cepillo específico para las superficies de frutas de cáscara dura** (melón, sandía...) o **algunas verduras** (pepinos, patatas, calabacines...) o **bien, en frutas más delicadas, frotar suavemente con las manos**, prestando especial atención a las hendiduras donde se pueden acumular restos de suciedad.



3

### SECAR LA FRUTA

**Seca suavemente la fruta con un papel de cocina o paño limpio y seco** para eliminar el exceso de humedad.

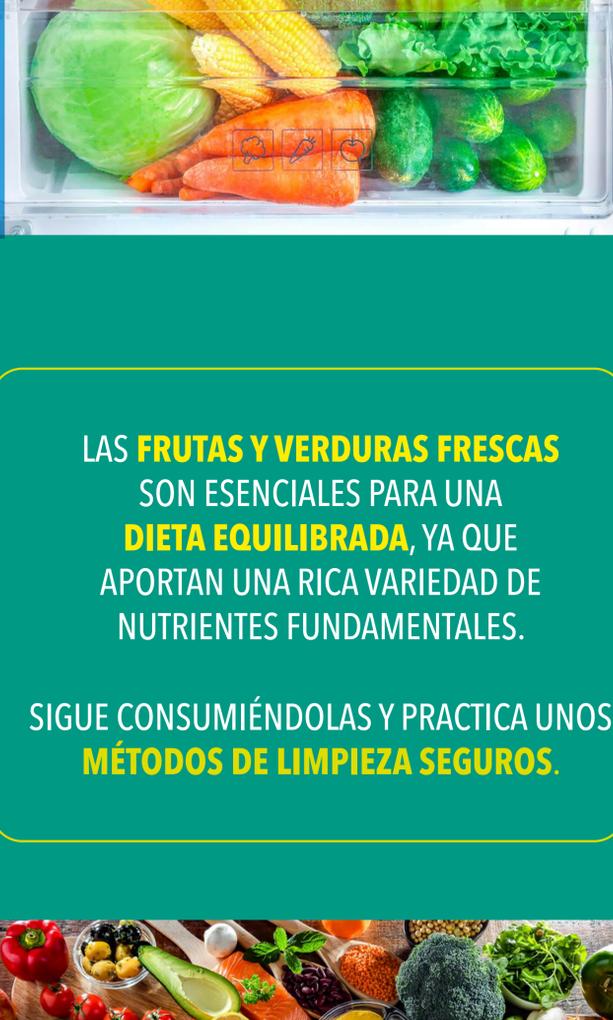


## CONSUMO

Mantener las verduras y frutas **en refrigeración hasta el momento de consumirlas**.

Se recomienda **consumir las frutas y verduras lavadas en el mismo día** para reducir el riesgo de contaminación.

4



LAS **FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS** SON ESENCIALES PARA UNA **DIETA EQUILIBRADA**, YA QUE APORTAN UNA RICA VARIEDAD DE NUTRIENTES FUNDAMENTALES.

SIGUE CONSUMIÉNDOLAS Y PRACTICA UNOS **MÉTODOS DE LIMPIEZA SEGUROS**.