EN LA COCINA

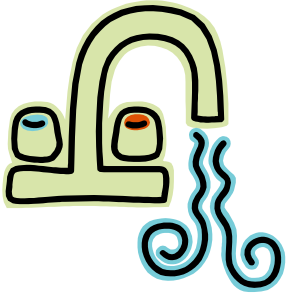
Manipula siempre las frutas y verduras separadas de otros alimentos, con especial cuidado cuando se vayan a consumir en crudo.

¡Lávate las manos! antes y después de la preparación.

Todos los utensilios y superficies de cocina que vayas a utilizar deben estar limpios y secos.

Corta las partes dañadas.

Recuerda: las hierbas aromáticas frescas (perejil, albahaca…) y los brotes de semillas (soja) las debes lavar igual que las frutas y verduras.



¿CÓMO SE LAVAN LAS FRUTAS Y VERDURAS?

Lávalas bajo el chorro del grifo, aunque vayas a pelarlas, pues así evitas que la contaminación pase del cuchillo al alimento.

Usa cepillos específicos para las superficies de las frutas de cáscara dura (melón, sandía…) o algunas verduras (pepino, calabacín…).

Sécalas con papel de cocina.

Si decides emplear productos químicos (p. ej, lejía), consulta su etiqueta para saber aquellos que se pueden utilizar y ten en cuenta las indicaciones que el operador responsable de su comercialización realiza en su etiquetado para usarlos correctamente.

GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030

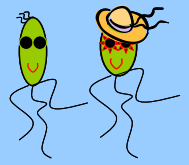
agencia española de seguridad alimentaria y nutrición

FRUTAS Y VERDURAS SIEMPRE SEGURAS

agencia española de seguridad alimentaria y nutrición

INQUILINOS DE LAS FRUTAS

En el medio ambiente (suelo, polvo, agua de riego...) puede haber microorganismos patógenos y elementos químicos que en ocasiones pueden contaminar las frutas y verduras.
Por este motivo es muy importante una manipulación adecuada antes de su consumo.



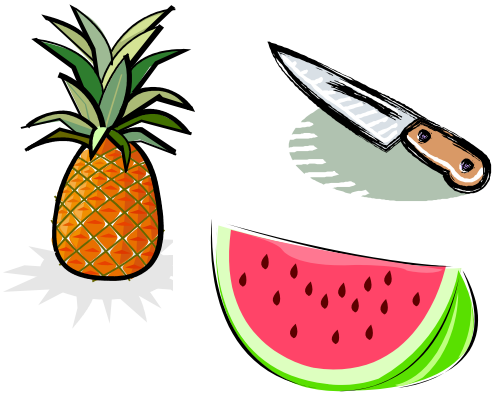
EN LA COMPRA

Observa que no tengan magulladuras ni daños externos. Su superficie tiene que estar limpia y sana, con el brillo y el color propio de la especie de que se trate.

Para su transporte a casa, pon las frutas y verduras separadas de carnes, pescados, mariscos y productos de limpieza.

EN CASA

En general conserva las frutas y verduras en la nevera. Dentro de ella, deben separarse del resto de los alimentos cocinados y crudos y almacenarse en la zona menos fría (cajones).

Hay frutas y verduras, que por su naturaleza y grado de maduración, se pueden conservar a temperatura ambiente, pero siempre por periodos cortos (como cebollas y cítricos en general).

Cuando compres frutas y verduras cortadas y/o peladas, o las prepares en casa, consérvalas en el frigorífico.