

Como lavar Frutas y Verduras correctamente



Consumir alimentos limpios y libres de bacterias es de suma importancia para lograr un estilo de vida saludable.

Las frutas y verduras, cuando no se lavan correctamente, pueden tener bacterias muy dañinas para nuestro organismo, como es el caso de la Salmonella o E. Coli.

Es por eso que, Libera Tu Salud trae para ti la información que necesitas paso a paso, para lavar tus frutas y verduras y así cuidar, tu salud



1

Lavarse las manos y los utensilios que se van a utilizar para la desinfección de frutas y verduras.

2

Colocar las frutas y verduras en una coladera y desechar toda parte dañada o golpeada de los mismos.

3

Ponerlas a remojar bajo el chorro de agua caliente en el fregadero. Aquí es importante recordar que aunque se les retire la cáscara, como en el caso de la naranja, deben de lavarse de esta misma manera sin retirarla.



4

Comenzar a frotar suavemente con nuestras manos. No se requiere utilizar jabón.



5

En frutas duras, como el melón o el pepino, se puede utilizar un cepillo de cerdas suaves para mayor éxito en la limpieza.



6

Secar las frutas y verduras con una toalla de tela o de papel.

7

Si no se van a utilizar de manera inmediata, guardar en el refrigerador o colocar en el frutero.

Si quieres saber cómo acomodar tu refrigerador correctamente, te invitamos a leer nuestro artículo “ El refrigerador: orden, funcionamiento y limpieza” que podrás encontrar en nuestra herramienta <<Conoce más>>



Referencias

FDA. (2023). Consejos para Limpiar frutas Y verduras. U.S. Food and Drug Administration. Recuperado de: <https://www.fda.gov/consumers/articulos-para-el-consumidor-en-espanol/7-consejos-para-limpiar-frutas-y-verduras#:~:text=Frote%20suavemente%20los%20alimentos%20mientras,la%20fruta%20o%20el%20vegetal.>

Centers for Disease Control and Prevention. (2023). La Seguridad de las frutas Y verduras. Centers for Disease Control and Prevention. Recuperado de: <https://www.cdc.gov/foodsafety/es/communication/steps-healthy-fruits-veggies.html>