



Manipulación segura de frutas y verduras frescas



Escrito por:

Joyce McGarry, Educadora de Extensión

Verifique:

- Nunca compre frutas y verduras frescas dañadas o magulladas.
- Solo compre frutas y verduras cortadas, como ensaladas empaquetadas y melones cortados previamente, que estén refrigerados.



Limpieza:

- Lávese las manos con agua tibia y jabón por lo menos 20 segundos antes y después de manipular frutas y verduras frescas.
- Lave todas las superficies y los utensilios, como tablas de cortar, mostradores o cuchillos, con agua caliente y jabón antes y después de preparar frutas y verduras frescas.
- Enjuague todas las frutas y verduras frescas bajo el agua corriente del grifo, incluidas las que tengan piel y cáscara que no vaya a comer.
- Mientras enjuaga bajo el agua corriente del grifo, frote o cepille las frutas y verduras de piel firme con un cepillo para verduras limpio.
- Nunca use detergente ni blanqueador para lavar frutas o verduras frescas, ya que estos productos no son consumibles.

Separe:

- Cuando vaya de compras, separe las frutas y verduras frescas de los productos químicos domésticos y los alimentos crudos, como la carne, las aves de corral y los mariscos.
- Guarde las frutas y verduras frescas por separado de la carne cruda, las aves de corral o los mariscos en el refrigerador.
- Lave siempre los utensilios de cocina y las tablas de cortar con agua jabonosa caliente entre la preparación de frutas y verduras frescas y la de carnes crudas, aves de corral y mariscos.

Cocine:

- Retire y deseche las porciones de frutas y verduras dañadas o magulladas antes de cocinarlas o comerlas crudas.
- Deseche cualquier fruta o verdura que no se vaya a cocinar si ha estado en contacto con carne cruda, aves de corral o mariscos.

Enfríe:

- Refrigere todas las frutas y verduras frescas cortadas, peladas o cocidas antes de que transcurran dos horas de la preparación.

Deseche:

- Deseche las frutas y verduras frescas cortadas, peladas o cocidas que no se hayan refrigerado antes de que transcurran dos horas.

Obtenga más información sobre Michigan Fresh en msue.anr.msu.edu/program/info/mi_fresh.



Adaptado de Partnership for Food Safety Education. (2004). *¡Combata las bacterias! Seis pasos para tener frutas y verduras más seguras.* Tomado de www.fightbac.org.

¿Preguntas sobre césped o jardín?

migarden.msu.edu.

Llame al número gratuito

1-888-678-3464.

La Universidad Estatal de Michigan (MSU) es un empleador de acción afirmativa e igualdad de oportunidades, comprometido a lograr la excelencia a través de una fuerza de trabajo diversa y una cultura inclusiva que motiva a todas las personas a alcanzar su máximo potencial. Los programas y materiales de extensión de la Universidad Estatal de Michigan están abiertos para todos sin distinción de raza, color, origen nacional, género, identidad de género, religión, edad, estatura, peso, discapacidad, creencias políticas, orientación sexual, estado civil, estado familiar o estado de veterano. Emitido en cumplimiento con el trabajo de Extensión de la Universidad Estatal de Michigan (MSU) y las leyes del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Jeffrey W. Dwyer, Director, Extensión de la Universidad Estatal de Michigan (MSU), East Lansing, MI 48824. Esta información se brinda solo con propósitos educativos. La referencia a productos comerciales o nombres comerciales no implica la aprobación por parte de la Extensión de la MSU ni prejuicio en contra de aquellos no mencionados. WCAG 2.0