

FRUTAS Y VERDURAS

Siempre seguras



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030



agencia
española de
seguridad
alimentaria y
nutrición

INQUILINOS DE LAS FRUTAS

En el medioambiente (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

Su superficie tiene que estar limpia, con el color propio del tipo de fruta de que se trate y la pulpa debe estar intacta.

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, consévalas en el frigorífico.

En frutas y verduras preparadas y envasadas (bolsas de ensaladas lavadas y listas para su consumo, productos congelados...) sigue siempre las instrucciones de conservación y preparación antes de su consumo.



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 (si hay presencia de hongos descarta la pieza entera).

Recuerda: las hierbas aromáticas frescas (perejil, albahaca...) y los brotes de semillas frescos, como por ejemplo brotes de soja, también deben lavarse.



¿CÓMO **SE LAVAN** LAS FRUTAS Y VERDURAS?

Antes de consumirlas o prepararlas, asegúrate de lavar las frutas bajo el grifo, manteniendo la piel intacta. Este paso es crucial incluso si vas a pelarlas después, ya que así evitarás que cualquier contaminación superficial se transfiera al interior del alimento durante el corte o el pelado.

Usa un cepillo específico para limpiar las superficies de cáscara dura de las frutas (melón, sandía...) y de algunas verduras (pepino, calabacín...).

Sécalas con papel de cocina o con un paño de cocina limpio y seco.

Si decides emplear productos químicos (p. ej. lejía), consulta la etiqueta para saber aquellos que se pueden utilizar y ten en cuenta las indicaciones para su uso correcto.



agencia
española de
seguridad
alimentaria y
nutrición