

El lavado de verduras y frutas, paso a paso



Lavar todos los productos antes de pelarlos, cortarlos y prepararlos para cocerlos y consumirlos. De esta manera, al usar el cuchillo, las bacterias y la suciedad no contaminarán el alimento por contacto entre la pulpa y la cáscara.



Utilizar **superficies de trabajo y utensilios** (cuchillos, cepillos, etc.) **limpios, secos** y que no hayan estado en contacto con otros alimentos. .



Antes de lavar las verduras, **lavarse bien 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.



Lavar las frutas y las verduras bajo el chorro de agua, enteras y con la piel. Así evita que, al cortarlas, los microorganismos y otros contaminantes pasen al interior. Frotar la superficie de las frutas y las verduras bajo el agua corriente del grifo.



Rechazar las hojas exteriores de la lechuga, la escarola, las coles, las endivias, etc. Lavar las lechugas hoja por hoja.



Utilizar un cepillo para verduras limpio para eliminar la tierra de las setas y para restregar con firmeza los productos con una superficie exterior dura o rugosa como las patatas, los melones y los pepinos.



Retirar y rechazar las secciones de las frutas y verduras con **hongos, heridas, cortes** o zonas demasiado maduras y dañadas.



Lavar las hierbas como el cilantro, el perejil, el apio y la menta **en manojos pequeños**, dándoles vueltas hasta que todas las ramas queden limpias.



Volver a lavar los vegetales con agua, **una vez pelados y cortados.**



Secar los productos limpios con **toallas de papel o con un paño limpio y seco** para eliminar cualquier resto de bacterias.



Mantener las verduras limpias y secas en refrigeración hasta el momento de hacerlas servir o consumirlas.

