

# RECOMENDACIONES DE HIGIENE DE FRUTAS Y HORTALIZAS EN LA RESTAURACIÓN



**LA LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE FRUTAS Y HORTALIZAS QUE SE CONSUMAN CRUDAS SON ESPECIALMENTE RELEVANTES CON EL FIN DE ELIMINAR LOS MICROORGANISMOS PATÓGENOS.**

- 1 Seleccione a los proveedores**, pida garantías de que aplican buenas prácticas higiénicas durante el cultivo, la cosecha y las fases posteriores a la cosecha.
- 2 Compruebe las condiciones en que llegan los vegetales.** Retire o rechace los productos o las partes estropeadas. Consérvelos en refrigeración. .
- 3 Mantenga en todo momento las condiciones higiénicas.** Cuide especialmente la limpieza de utensilios y superficies, así como el lavado de las manos.
- Si observa presencia de tierra o suciedad, **pase un cepillo o elimínela con un cuchillo.** Los cepillos y cuchillos se tienen que lavar a una temperatura mínima de 55 °C y secarlos bien. Es práctico ponerlos en el lavaplatos.
- 5 Lave frutas y hortalizas directamente bajo el chorro de agua.** Evite que el agua de lavado caiga sobre los vegetales ya limpios y evite el contacto de los vegetales limpios con utensilios y superficies sucias y con alimentos crudos.
- 6 Puede desinfectar los vegetales** sumergiéndolos en una solución de hipoclorito de sodio (lejía apta para uso alimentario), respetando la concentración que indique al fabricante, **durante cinco minutos como máximo.**
- Una vez que los vegetales estén limpios y desinfectados, **se deben aclarar con agua y escurrir bien.**
- 8 No trocee** los vegetales antes de limpiarlos y desinfectarlos.
- 9 El tiempo entre el troceado de los vegetales y su consumo debe ser el mínimo posible** ya que los microorganismos se multiplican más fácilmente en productos troceados.
- 10 Mantenga frutas y hortalizas refrigeradas.**

