

# Medidas para que las frutas y verduras sean seguras y saludables

## Desde la tienda hasta su mesa

Las frutas y verduras son alimentos saludables. Pero, ¿sabía que a veces puede haber microbios dañinos, como *Salmonella*, *E. coli* o *Listeria* en las frutas y verduras? Hay medidas que puede tomar para ayudar a mantenerse sano - y para que las frutas y verduras sean más seguras para comer - desde que salen de la tienda hasta que llegan a su mesa.



### Seguridad de las frutas y verduras en la tienda o el mercado



#### Revise que no estén magulladas

- Escoja frutas y verduras que no estén magulladas y que no tengan partes dañadas, a menos que planea cocinarlas.



#### Mantenga frías las frutas y verduras precortadas

- Escoja frutas y verduras precortadas y que no tengan que estén refrigeradas o que se mantengan en hielo.



#### Separe

- Separe las frutas y verduras de las carnes, las aves y los pescados y mariscos crudos cuando las ponga en el carrito de las compras y las bolsas.

### Seguridad de las frutas y verduras en su casa

Lleve las frutas y verduras a su casa y póngalas en el refrigerador en 2 horas o menos.



#### Lave

- Lávese las manos antes y después de preparar frutas y verduras
- Lave o restriegue todas las frutas y verduras con agua corriente antes de comerlas, cortarlas o cocinarlas
- No necesita lavar las frutas y verduras si en el paquete dice "prelavadas."



#### Mantenga la cadena de frío

- Refrigere las frutas y verduras cortadas, peladas o cocidas lo antes posible o dentro de las 2 horas. Refrigérelas dentro de 1 hora si la temperatura exterior es de más de 90°F.
- Use un termómetro de refrigerador para asegurarse de que la temperatura se mantenga a 40°F o menos.



#### Separe

- Guarde las frutas y verduras separadas de las carnes, las aves y los pescados y mariscos crudos, no al lado ni debajo de estos, ya que pueden soltar jugos que podrían tener microbios.
- Para cortar las frutas y verduras use una tabla diferente que nunca use para cortar o preparar carnes, aves, o pescados y mariscos crudos.
- Lave las tablas para cortar, los mesones y los utensilios con agua caliente y jabón, antes y después de preparar frutas y verduras.

Frutas y Vegetables

Carnes Crudas, Aves y Mariscos