



Adopción del Mes Nacional de la Nutrición

Mantener Frutas y Verduras Seguras

Elija bien

- Elija productos que no estén magullados o dañados.
- Cuando compre productos precortados, embolsados o empacados, como la mitad de una sandía o verduras para ensalada embolsadas, refrigeradas o rodeadas de hielo.
- Embale las frutas y verduras frescas separadas de la carne, aves y mariscos crudos cuando los empaquete para llevarlos a la casa desde el mercado.

Almacene correctamente

- Guarde las frutas y verduras frescas perecederas (como fresas, lechuga, hierbas y champiñones) en un refrigerador limpio a una temperatura de 41 °F o menos. ¡Use un termómetro de refrigerador para comprobar!
- Refrigere todos los productos que se compran precortados o empaquetados.

Separe por seguridad

- Mantenga las frutas y verduras que se van a comer crudas separadas de la carne, aves y mariscos crudos.
- Si es posible, use una tabla de cortar para los productos frescos y otra para las carnes, aves y mariscos crudos.
- Lave las tablas de cortar, platos, utensilios y encimeras con jabón y agua caliente entre la preparación de las carnes, aves y mariscos crudos, y la preparación de productos que no se cocinarán.

Prepare de forma segura

- Corte las zonas dañadas o magulladas de las frutas y verduras frescas antes de prepararlas y/o consumirlas.
- Lave todos los productos con agua corriente antes de prepararlos y/o comerlos.
- No lave frutas y verduras con jabón, detergente o productos de limpieza comerciales.

Las verduras prelavadas y listas para comer no necesitan ser lavadas. Sin embargo, si elige lavar productos señalados como "prelavados" o listos para comer, asegúrese de que no entren en contacto con superficies o utensilios sucios. Esto ayudará a evitar la contaminación cruzada.

ES

