

# ¡MEDIDAS PARA QUE LAS FRUTAS Y VERDURAS SE MANTENGAN SEGURAS Y SALUDABLES

## Desde la tienda hasta su mesa

Las frutas y verduras son alimentos saludables. Pero, ¿sabía usted que los microbios dañinos, como la *Salmonella*, *E. coli*, y *Listeria* a veces pueden estar en las frutas y verduras? Hay medidas que le pueden ayudar a mantenerse saludable, y a mantener las frutas y verduras saludables desde la tienda hasta su mesa.



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



### Verifique que no tengan manchas

- Escoja frutas y verduras que no tengan manchas ni áreas dañadas, a menos que planeé cocinarlas.



### Mantenga frías las frutas y verduras ya cortadas

- Escoja frutas y verduras ya cortadas y empacadas que estén refrigeradas o mantenidas en hielo.



### Separe

- Ponga en el carrito de las compras y en las bolsas, las frutas y verduras separadas de la carne, el pollo y los mariscos crudos.

## Seguridad de las frutas y verduras en su casa

No deje que pasen más de dos horas o menos antes de llevar las frutas y verduras a su casa y al refrigerador.



### Lave

- Lávese las manos antes y después de preparar frutas y verduras.
- Lave o restriegue todas las frutas y verduras bajo agua corriente antes de comerlas, cortarlas o cocinarlas.
- Las frutas y verduras que indiquen que están previamente lavadas no necesitan lavarse de nuevo en casa.



### Mantenga la cadena de frío

- Refrigere las frutas y verduras cortadas, peladas o cocidas lo antes posible o dentro de las 2 horas siguientes.
- Use un termómetro para refrigerador a fin de asegurarse de que la temperatura se mantenga a 40° F o menos.



### Separe

- Guarde las frutas y verduras alejadas y que no queden al lado ni debajo de la carne, el pollo y los mariscos crudos. Estos productos pueden soltar jugos que podrían tener microbios.
- Use una tabla de cortar diferente para las frutas y verduras, y que nunca haya sido usada para cortar o preparar carnes, pollo o mariscos crudos.
- Lave las tablas de cortar, las superficies, los utensilios con agua caliente y jabón, antes y después de preparar frutas y verduras.

