



Consejos para mantener limpias las frutas y verduras

Nutrición, 19/08/2021

La Autoridad de Normas y Seguridad Alimentaria ha elaborado directrices para mantener nuestros productos de frutas y verduras seguros y limpios en todo momento.

Las frutas y verduras son los ingredientes muy básicos que se utilizan al cocinar en casa. Aunque se cocinan antes de consumirlos y no es necesario que se coman crudos, la limpieza e higiene adecuadas al ponerlos en funcionamiento es de suma importancia. Debemos asegurarnos de que los productos hortofrutícolas estén limpios y libres de gérmenes, especialmente debido a la creciente preocupación por la seguridad alimentaria a la luz de la pandemia mundial de Covid-19. La Autoridad de Normas y Seguridad Alimentaria ha elaborado algunas pautas para mantener nuestros productos de frutas y verduras seguros y limpios en todo momento. Si ha estado demasiado preocupado por la seguridad de las frutas y verduras en su stock, puede seguir el ejemplo. Estas pautas serán útiles para mantener sus frutas y verduras limpias en todo momento.

El primer consejo fue mantener las frutas y verduras dentro del paquete en el que se compró al vendedor. Además, el paquete debe mantenerse en un lugar aislado durante algún tiempo antes de que pueda ponerse en uso.

Para lavar las frutas y verduras, use agua tibia. Si es necesario, se puede usar solo una gota de 50 ppm de cloro en una tina de agua tibia para mojar las verduras.

El siguiente paso es limpiar las verduras con agua potable. Esto los hace aptos para el consumo y la cocción posterior.

No es recomendable utilizar aerosoles desinfectantes, toallitas limpiadoras o jabón sobre productos frescos, ya que esto puede dañar su calidad y dificultar el proceso de limpieza. Solo se debe usar agua dulce en el proceso de limpieza.

En cuanto a almacenar verduras o frutas en el congelador, no es necesario en absoluto. Los productos que puedan estropearse deben guardarse en el frigorífico. Las verduras restantes se pueden almacenar a temperatura ambiente en cestas o rejillas.

También ha publicado otros consejos para mantener una buena higiene y saneamiento mientras compra alimentos y come bien.

Es importante seguir las prácticas correctas para garantizar que nuestras verduras y frutas sean aptas para el consumo. No recurra a rumores o mitos sobre el mismo y confía solo en información de fuentes confiables.