



Consejos para lavar correctamente las frutas y verduras antes de consumirlas

Ciudadanía, 22/08/2021



Consejos para la limpieza de frutas y verduras: existen algunas precauciones

y pautas genéricas que puede seguir para mantener sus alimentos seguros y libres de gérmenes.

Consejos para lavar frutas y verduras: El coronavirus se ha extendido rápidamente a muchas partes del mundo y varios países están bloqueados por completo o parcial. Los gobiernos están haciendo todo lo posible para garantizar el suministro de productos básicos esenciales al público durante estos tiempos de prueba. La seguridad y la manipulación de los alimentos son de suma importancia en este momento. Hay una serie de personas que recurren a prácticas como lavar las frutas y verduras en jabón o detergente antes de consumirlas. La investigación sugiere que estos pasos drásticos pueden ni siquiera ser necesarios en primer lugar.

No hay evidencia que demuestre que el coronavirus se pueda propagar a través de los alimentos, a partir de ahora. Sin embargo, existen algunas precauciones y pautas genéricas que puede seguir para mantener sus alimentos seguros y libres de gérmenes.

Aquí hay 5 consejos para lavar frutas y verduras correctamente antes de consumirlas:

1. Antes de lavar los productos, lávese las manos.

La importancia de lavarse las manos para prevenir la propagación de Covid-19 no se puede enfatizar lo suficiente. Incluso cuando vaya a enjuagar verduras, debe asegurarse de tener las manos limpias. Lávelos durante al menos 20 segundos antes de limpiar frutas y verduras. También es una buena idea lavarlos después, como sugiere la FDA.

2. Enjuague bien sus productos con agua corriente.

Todas las frutas y verduras que se compran en el mercado se pueden enjuagar con agua corriente y luego frotar con las manos. Esto es todo lo que se necesita para limpiar la mayoría de las verduras. La FDA recomienda: "Enjuague las frutas y verduras ANTES de pelarlas, para que la suciedad y las bacterias no se transfieran del cuchillo a la fruta o verdura".

3. No use jabón ni detergente

La FDA dice que es un completo mito que se requiera jabón, detergente o cualquier líquido especial para limpiar los productos. "Frote suavemente los productos agrícolas mientras los mantiene bajo agua corriente. No es necesario usar jabón o un lavado de productos". Si se producen daños o hematomas antes de comer o manipular, es mejor cortar las áreas dañadas antes de preparar o comer.

4. Use un cepillo o una esponja si es necesario

Al limpiar tubérculos como papas o zanahorias, se debe usar un cepillo para vegetales o una esponja para asegurarse de que se elimine toda la suciedad. "Use un cepillo para vegetales limpio para fregar productos firmes como melones y pepinos", recomienda la FDA.

5. Ciertas verduras y frutas requieren un cuidado especial

Las bayas requieren una atención especial durante el proceso de limpieza. Colóquelos en un colador y enjuáguelos con agua corriente para eliminar los patógenos. Del mismo modo, la lechuga y las verduras de hoja verde deben colocarse en un recipiente con agua fría. La FDA también sugiere quitar las hojas más externas de una lechuga o repollo y luego secarlas con una toalla de papel para obtener mejores resultados.

Hay ciertas pautas que la FDA prescribe además de estas, como: siempre debemos intentar elegir productos que no estén magullados o dañados. Además, asegúrese de que los artículos precortados, como bolsas de lechuga o rodajas de sandía, estén refrigerados o guardados en hielo, tanto en la tienda como en casa.

Mientras tanto, es una buena idea cocinar bien los alimentos antes de consumirlos. "Mantenga separados los alimentos crudos y cocidos, especialmente la carne cruda y los productos frescos", dice la Organización Mundial de la Salud (OMS) en un

artículo sobre consejos alimentarios y nutricionales durante la cuarentena. La OMS recomienda consumir un mínimo de 400 g (es decir, 5 porciones) de frutas y verduras por día, y reiteró que debemos trabajar para garantizar que los alimentos que consumimos sean seguros y saludables.