



---

# **RECOMENDACIONES** **para el lavado** **y desinfección de** **frutas y verduras**

---

Santiago, 2020



# Antecedentes

El SARS CoV 2, causante del COVID 19 (nuevo Coronavirus), es un virus respiratorio y no se transmite por los alimentos. Sin embargo, puede permanecer activo por un tiempo en diversas superficies. Seguir estas recomendaciones en el hogar te ayudarán a mantener la higiene de los alimentos.

Cuando compres directamente o recibas frutas o verduras en tu hogar, puedes realizar las siguientes acciones de desinfección:

---

## a ) Verduras de hoja o tallo. (lechuga, espinaca, acelga, perejil, cilantro, apio, etc.).

- Elimina las hojas o tallos externos que presenten suciedad visible y lava directamente bajo el chorro de agua de la llave hoja por hoja. Se debe escurrir bien.
- En caso de no poder realizar el lavado pieza por pieza u hoja por hoja, tras haber realizado el lavado bajo el chorro de agua, puedes desinfectarlas vertiendo 1 cucharadita de hipoclorito de sodio en 3 litros de agua potable, sumergiéndolas por al menos 2 minutos en esta solución desinfectante, no superando los 5 minutos de inmersión. Luego enjuaga con abundante agua. No utilices productos de hipoclorito de sodio en gel con aromatizantes o similares. También puedes utilizar un desinfectante de frutas y verduras comercial.
- Debe realizarse un buen enjuague y, a continuación, si no se consumen de inmediato, refrigerarlas.
- Se recomienda cortar las verduras después del lavado o desinfección, para evitar que los fluidos incrementen la cantidad de materia orgánica del agua disminuyendo la efectividad de la desinfección.

## **b ) Verduras y Frutas de cáscara dura.** **(zanahoria, manzana, zapallo italiano, palta).**

- Lávalas directamente bajo el chorro de agua de la llave por al menos 20 segundos frotándolas constantemente con la mano o usando un cepillo suave.
- Seca las frutas o verduras con toalla de papel o un paño limpio y almacénalas.
- Prefiere consumir este tipo de frutas o verduras peladas y cocidas cuando sea posible.

---

## **c ) Frutas de cáscara blanda o verduras sin cáscara.**

**(frutilla, uva, frambuesas, arándanos, champiñón, etc.).**

- Saca las frutas y ponlas en un colador.
- Si están visiblemente sucias, lávalas antes de su desinfección, sumergiéndolas en agua corriente y removiendo la suciedad.
- Desinfecta la fruta y verdura en una solución de hipoclorito de sodio: vierte 1 cucharadita de hipoclorito en 3 litros de agua potable. Sumérgela por al menos 2 minutos, no superando los 5 minutos de inmersión. No utilices productos de hipoclorito de sodio en gel, con aromatizantes o similares. También puedes utilizar un desinfectante de frutas y verduras comercial.
- Enjuaga o aclara con abundante agua.
- Deja que escurra el exceso de agua para su consumo o posterior refrigerado.

Si no puedes lavar y desinfectar inmediatamente, limpia y desinfecta el recipiente que contiene la fruta usando un paño humedecido en solución desinfectante, cuidando que no escurra desinfectante hacia el interior. Deja actuar por 5 minutos y luego lleva al refrigerador para almacenar. No olvides lavarlas y desinfectarlas antes de consumirlas.



## **d ) Verduras crucíferas.** **(coliflor, repollo, brócoli, etc.).**

- Elimina las hojas externas y lava el resto de la verdura directamente bajo el chorro de agua de la llave. Se deben escurrir bien antes de guardarlas o almacenarlas.
- El repollo debe lavarse nuevamente luego de ser picado o deshojado.
- Prefiere el consumo de este tipo de verduras cocidas.

---

## **e ) Frutas o tubérculos que se consumen cocidos.** **(papa, choclo, betarraga, yuca, etc.).**

- Lava y asegúrate de eliminar toda la suciedad visible bajo el chorro de agua por al menos 20 segundos. Frota constantemente con las manos o usando un cepillo suave.
- Seca las verduras o tubérculos con toalla de papel o un paño limpio.
- Para el caso del choclo, remueve las hojas de éste antes de refrigerarlo.

Al momento de comprar alimentos, mantén la distancia de 1 metro como mínimo con la persona que está entregando o vendiendo los productos y prefiere medios de pago electrónicos (transferencias o tarjetas).

# Medidas para la desinfección de frutas y verduras (cuadro resumen)

## TIPO ALIMENTO

## MEDIDAS DE DESINFECCIÓN

**Verduras de hoja o tallo**  
(lechuga, espinaca, acelga, perejil, cilantro, apio, etc.).

- Elimina hojas o tallos externos sucios y lava directamente bajo el chorro de agua hoja por hoja. Escúrrelas bien.
- En caso de no poder realizar el lavado pieza por pieza u hoja por hoja, tras haber realizado el lavado bajo el chorro de agua, puedes desinfectarlas vertiendo 1 cucharadita de hipoclorito de sodio en 3 litros de agua potable, sumergiéndolas por al menos 2 minutos en esta solución desinfectante, no superando los 5 minutos de inmersión. Luego enjuaga con abundante agua. No utilices productos de hipoclorito de sodio en gel con aromatizantes o similares. También puedes utilizar un desinfectante de frutas y verduras comercial.
- Realiza un buen enjuague y si no se consumen de inmediato, refrigéralas.
- Es recomendable cortar las verduras después de la desinfección, para evitar que los fluidos incrementen la cantidad de materia orgánica del agua, lo que podría disminuir el efecto desinfectante.

**Verduras y Frutas de cáscara dura**  
(zanahoria, manzana, zapallo italiano, palta).

- Lávalas directamente bajo el chorro de agua de la llave por al menos 20 segundos frotándolas constantemente o usando un cepillo suave.
- Seca las frutas o verduras con toalla de papel o un paño limpio y almacénalas.
- Prefiere consumir este tipo de frutas o verduras peladas y cocidas cuando sea posible.

**Verduras de cáscara blanda o verduras sin cáscara**  
(frutilla, frambuesas, arándanos, uva, champiñón etc.)

- Sácalas y ponlas en un colador.
- Si están visiblemente sucias, lávalas antes de su desinfección, sumergiéndolas en agua corriente y removiendo la suciedad.
- Desinfectalas así: vierte 1 cucharadita de hipoclorito de sodio en 3 litros de agua potable. Sumérgela por al menos 2 minutos, no superando los 5 minutos de inmersión. No utilices productos de hipoclorito de sodio en gel, con aromatizantes o similares. También puedes utilizar un desinfectante de frutas y verduras comercial.
- Enjuaga o aclara con abundante agua.
- Deja que escurra el exceso de agua para su consumo o posterior refrigerado.

**Verduras Crucíferas**  
(coliflor, repollo, brócoli, etc.)

- Elimina las hojas externas y lava el resto de la verdura directamente bajo el chorro de agua de la llave. Se deben escurrir bien antes de guardarlas.
- El repollo debe lavarse nuevamente luego de ser picado o deshojado.
- Prefiere el consumo de este tipo de verduras cocidas.

**Verduras o tubérculos que se consumen cocidos**  
(papa, choclo, betarraga, yuca, etc.)

- Lava y asegúrate de eliminar toda la suciedad visible bajo el chorro de agua por al menos 20 segundos, frotándolas constantemente o usando un cepillo suave.
- Sécalas con toalla de papel o un paño limpio.
- Para el caso del choclo remueve las hojas de éste antes de refrigerarlo.



# **RECOMENDACIONES para el lavado y desinfección de frutas y verduras**

