



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 lavado y 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.
- 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.

* La solución desinfectante recomendada es en base a hipoclorito de sodio al 5%. Existen en el mercado productos de este tipo basados en diferentes concentraciones. Siempre debes leer cuidadosamente la etiqueta que se encuentra al reverso del producto para saber cuál es la concentración de hipoclorito de sodio antes de elaborar la solución.



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 muy bien, sumergiéndolas en agua corriente y removiendo la suciedad.
- Puedes desinfectarlas con una solución de hipoclorito de sodio*: vierte 1 cucharadita en 3 litros de agua potable. Sumérgelas por al menos 2 minutos, no superando los 5 minutos de inmersión. No uses productos de hipoclorito de sodio en gel o con aromatizantes para la solución. También puedes usar 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.

* La solución desinfectante recomendada es en base a hipoclorito de sodio al 5%. Existen en el mercado productos de este tipo basados en diferentes concentraciones. Siempre debes leer cuidadosamente la etiqueta que se encuentra al reverso del producto para saber cuál es la concentración de hipoclorito de sodio antes de elaborar la solución.



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) 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. 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.
- Si no se consumen de inmediato, refrigerarlas.
- 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.

* La solución desinfectante recomendada es en base a hipoclorito de sodio al 5%. Existen en el mercado productos de este tipo basados en diferentes concentraciones. Siempre debes leer cuidadosamente la etiqueta que se encuentra al reverso del producto para saber cuál es la concentración de hipoclorito de sodio antes de elaborar la solución.

Fuentes consultadas: USDA, US FDA, Produce Safety Alliance, Escuela de Nutrición y Dietética, Universidad de Concepción, AECOSAN.



RECOMENDACIONES para el lavado y desinfección de frutas y verduras

