

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.
- Luego de lavarlas bajo el chorro de agua, puedes aplicar la siguiente solución desinfectante: vierte una cucharadita de hipoclorito de sodio* en 3 litros de agua potable. Sumerge las verduras en esta solución no más de 2 minutos. Luego enjuaga con abundante agua. No uses cloro gel o con aromatizantes para la solución. También puedes usar un desinfectante de frutas y verduras comercial.
- Se recomienda cortar las verduras después de su lavado y desinfección.







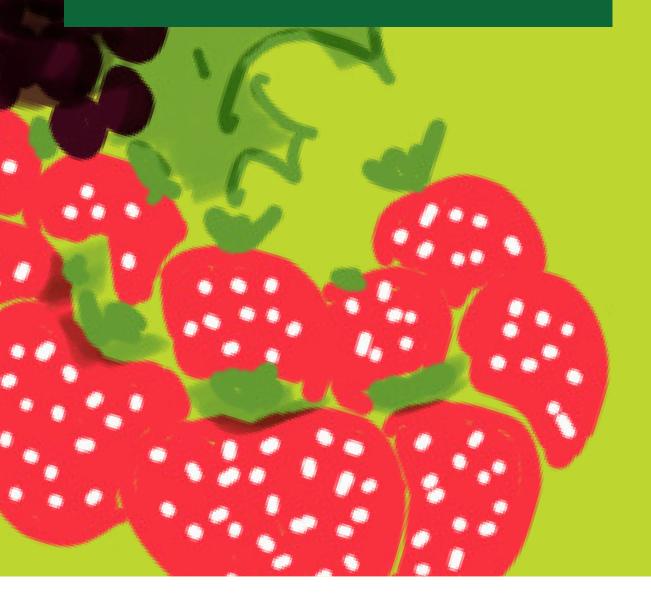
Verduras y Frutas de Cáscara dura.

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.
- Sécalas con toalla de papel o un paño limpio y almacénalas.
- Prefiere consumir este tipo de frutas o verduras peladas y cocidas cuando sea posible.

Frutas de cáscara blanda o verduras sin cáscara.

Frutilla, uva, frambuesas, arándanos, champiñón, etc.



- Sécalas 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.





Verduras cruciferas.

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 guardar o almacenar.
- 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.

6/7

- 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.
- Sécalas con toalla de papel o un paño limpio.
- Para el caso del choclo remueve las hojas de éste antes de refrigerarlo.



Para más detalles entra a: www.achipia.cl/covid-19



