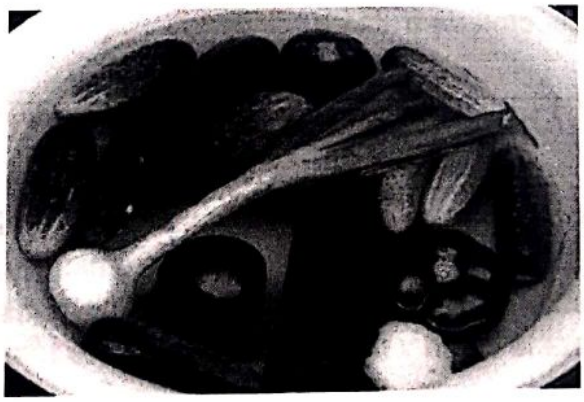
AREA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	FECHA: ___/10/2019
TEMA	METODOLOGIAS DE DESINFECCIÓN DE FRUTAS Y VERDURAS

METODOLOGIAS DE DESINFECCIÓN DE FRUTAS Y VERDURAS

Por qué lavar y desinfectar las frutas y verduras

Las frutas y verduras pueden contaminarse durante el proceso de siembra, cultivo, almacenaje, transporte o manipulación. Esta contaminación puede proceder de la suciedad o también del uso de productos químicos y pesticidas. Por esto, para reducir el riesgo que puedan tener para la salud, es necesario, como decíamos al principio de este artículo, lavar **los alimentos correctamente antes de su consumo**.
Si bien, el lavado directamente con agua sola, puede conseguir mucho para quitar la suciedad, también podemos agregarles algún producto natural para potenciar el efecto desinfección. Ejemplos de productos naturales para conseguir una **desinfección ecológica** pueden ser el ácido que proporcionan el limón o el vinagre.



Pasos para lavar y desinfectar frutas y verduras de forma ecológica

- Si quieres aprender a **desinfectar de forma natural y ecológica las frutas y las verduras**, sigue estos sencillos pasos:
- Previamente al lavado de los alimentos, hay que asearse bien las manos, para no contaminarlos más.
- Es mejor que laves las frutas y verduras antes de pelarlas o cortarlas. Esto es así, porque cuando las lavas enteras (con cáscara o piel) impides que los patógenos que pudiesen estar presentes en la corteza, penetren en el interior del alimento.

Scanned by CamScanner

- Coloca el alimento un mínimo de dos minutos bajo el grifo, o bien en un recipiente con agua. Para quitarle el exceso de suciedad, puedes ayudarte de un cepillo o esponja, eso sí, libre de jabones.
- Elimina algunas hojas externas en frutas y verduras, puesto que pueden ser fuente de contaminación para el resto del alimento al ser la parte en la que más se han podido acumular los agentes contaminantes.
- Para desinfectar, puedes utilizar varios productos naturales que explicaremos a continuación para que elijas el que más te convenga, así como los pasos a seguir según el producto que escojas.
- Si vas a cortar los alimentos o cocinarlos justo tras este lavado, limpia los utensilios de manipulación.

Los mejores productos ecológicos para desinfectar frutas y verduras

Algunos de los **productos caseros para desinfectar las frutas y verduras**, antes de cortarlas y cocinarlas, que más indicados y efectivos son:

Bicarbonato de sodio: Es un producto habitual en las casas. Es económico y fácil de conseguir, que también sirve para cocinar o tratar distintos problemas de salud. Otro de sus usos es la limpieza y desinfección de frutas y verduras.

Lo que haremos para la limpieza es diluir una cucharada sopera del bicarbonato de sodio en un litro de agua y colocar las frutas y/o verduras durante 10 minutos a remojo.

Vinagre: El vinagre es uno de los mejores desinfectantes naturales que existen, ya que elimina cualquier clase de bacterias al tener un efecto antimicrobiano muy potente. Como el bicarbonato, el vinagre es un producto económico, fácil de conseguir y muy habitual en casa. Además, es bueno para la salud y no tiene ningún efecto tóxico.

Para prepararlo deberemos diluir un vaso de vinagre en un litro de agua y remojar nuestras frutas o verduras durante 10 minutos. También podremos rociar con spray el alimento antes de cocinarlo.

Limón: El limón posee grandes propiedades desinfectantes y antibacterianas, gracias a su elevada concentración de ácido cítrico. Se puede combinar con el vinagre para fabricar un desinfectante natural que elimine cualquier patógeno de las frutas y las verduras.

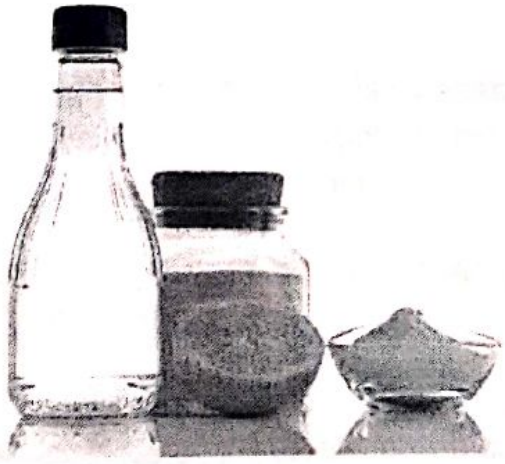
Para prepararlo, deberemos mezclar bien agua con limón y el vinagre. Utilizar una proporción de tres partes de agua por una de vinagre y limón, es suficiente. Deberemos remojar las frutas y verduras durante 10 minutos. Luego de sacarlas, las enjuagaremos y las secaremos con un trapo o una toalla limpia.

Scanned by CamScanner

Agua oxigenada: El agua oxigenada es blanqueante, desinfectante y fungicida (para eliminar hongos), con la que se puede limpiar y desinfectar verduras y hortalizas que tienden a crear hongos, como champiñones o tomates.

En su preparación, hay que tener mucho cuidado porque es un producto muy fuerte y tóxico si se ingiere en cierta cantidad, por lo que deberemos diluirlo muy bien en agua, utilizando solo 10 ml por cada 250 ml de agua. Después de usarla, deberemos lavar el alimento muy bien antes de su consumo.

Otra preparación eficaz, es **combinar el vinagre, zumo de limón y bicarbonato**. De esta forma, podremos potenciar el efecto desinfectante y utilizarlos para lavar papas, rábanos, zanahorias y otros tipos de tubérculos. Es mejor el uso de vinagre, limón o bicarbonato, antes que el del agua oxigenada, ya que no poseen potencial tóxico.



Luisa Maria Ruiz G.
CC. 1.105.334.959
CAPACITADOR
LUISA MARIA RUIZ G.
ASESOR SST

Scanned by CamScanner

CAFETERIA LO RICO DE DOÑA FABI	SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	CODIGO: SST-CC-FA-F001	
	CONTROL DE CAPACITACIONES	VERSION:	1
	FORMATO: ASISTENCIA	FECHA:	05/02/2019
		PAGINA 1 DE 1	

NOMBRE DE LA CAPACITACION O ACTIVIDAD: METODOLOGIAS DE DESINFECCIÓN DE FRUTAS Y VERDURAS **FECHA:** _____

ITEM	NOMBRE Y APELLIDO	IDENTIFICACIÓN	CARGO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA
1	Gabriela Sierra	36173472	Rep. Legal		Gabriela Sierra.
2	Isabel Cacona	36151294			Isabel Cacona.
3					
4					
5					
6					
7					
8					

Scanned by CamScanner