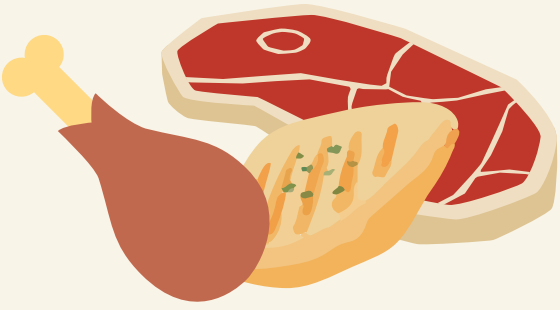
Unidad de Investigación
en Gerontología

¿Cómo limpiar y desinfectar mis alimentos?

Verduras y frutas

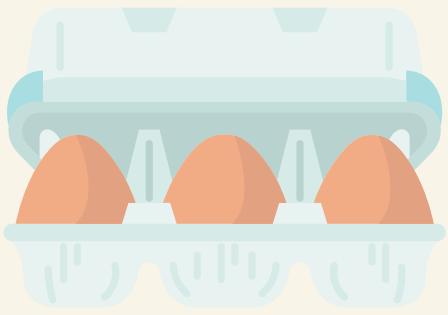
- Lave con agua y jabón, utilice una escobilla para verduras y frutas duras tales como la jícama, melón, piña, zanahoria, entre otras.
- Las verduras de hojas y los frutos rojos, se lavan uno a uno frotando ligeramente con agua y jabón, posteriormente utilice una solución desinfectante con las indicaciones escritas en el envase.
- Después de lavar y desinfectar, secar con una toalla de papel, preferentemente.
- Recuerde no pelar ni quitar tallos de las frutas y verduras antes de lavarlos. Una vez lavados puede desechar la parte dañada o golpeada antes de preparar o comer.



Carne y pollo

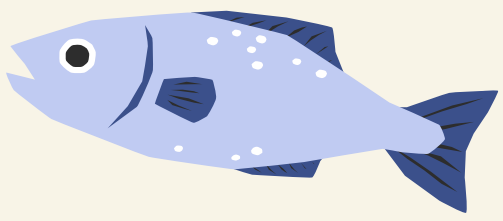
- Las carnes rojas y el pollo no se lavan, hacerlo solamente ocasionaría que los microorganismos se puedan expandir.
- La mejor opción para consumir estos alimentos es cocinarlos a temperaturas adecuadas, dicho proceso permitirá que los microorganismos patógenos no nos ocasionen enfermedades trasmitidas por los alimentos.
- Cocine las carnes rojas a una temperatura igual o mayor a 63°C , para el pollo se recomienda una temperatura igual o mayor a 74 °C.

Huevos



- Los huevos no deben lavarse, ya que esto puede ocasionar que los microorganismos entren al interior del huevo, debido a su alta porosidad.
- Se recomienda quitarlas suciedades de la cáscara del huevo con cautela utilizando una toalla de papel desechable ligeramente mojada, aunque lo ideal sería desechar los huevos que están muy sucios.
- No consuma huevos que estén estrellados, rotos, muy sucios o crudos, la temperatura para cocinarlos es igual o mayor a 70 °C .

PESCADO



- Se recomienda enjuagar el pescado con agua potable solamente antes de cocinarlo, quitar las escamas y aletas.
- Recuerde cocinarlo a una temperatura mayor a 70 °C y no consumirlo si se encuentra en mal estado.

Referencias:

- Food and Drug Administration. 7 consejos para limpiar frutas y verduras. 2021 [citado 26 de agosto 2022]. Disponible en: https://www.fda.gov/consumers/articulos-para-el-consumidor-en-espanol/7-consejos-para-limpiar-frutas-y-verduras
- Radilla C, Gutiérrez R, Vega S, del Muro R, Ruiz J, et al. Gobierno de México: Manual de Inocuidad. s/f [citado 28 de agosto 2022].Disponible en: https://sitios1.dif.gob.mx/alimentacion/docs/manual_inocuidad.pdf