



Comamos **más fruta!**



¿Cómo **sanitizo** mis frutas y vegetales?

La industria alimentaria utiliza todos los recursos para convencernos de que un jugo de naranja con muchísimos ingredientes, o un postrecito lácteo repleto de aditivos, colorantes y estabilizantes, son mejores opciones en calidad y practicidad que una fruta cortada. ¡Chan! Te digo que no es así y te invito a que hagas la prueba.

Para que **ofrecer fruta fresca sea una opción viable**, necesitamos organizarnos: **comprar en cantidad, lavarlas y separarlas en la heladera para tenerlas siempre a mano.**



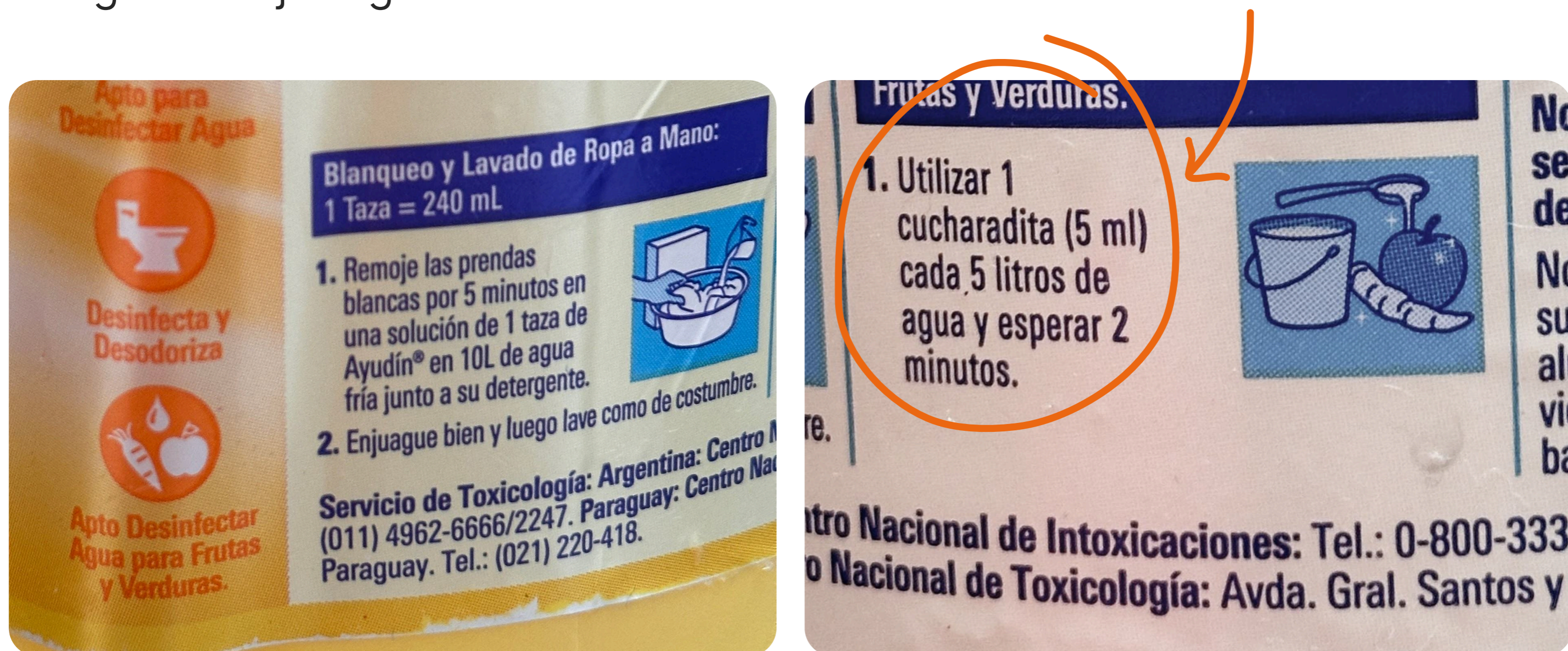
¿Cómo **sanitizo** las frutas y vegetales?

Si tenemos vegetales de hoja, es importante **separar las hojas**. Con agua fría, se realiza una limpieza para retirar tierra y suciedad.

El siguiente paso es la **desinfección con agua y lavandina**. Esta desinfección es especialmente importante en las casas donde viven personas consideradas grupo vulnerable, entre quienes están los pequeños.

La lavandina debe indicar en el rótulo que es apta para desinfectar agua;

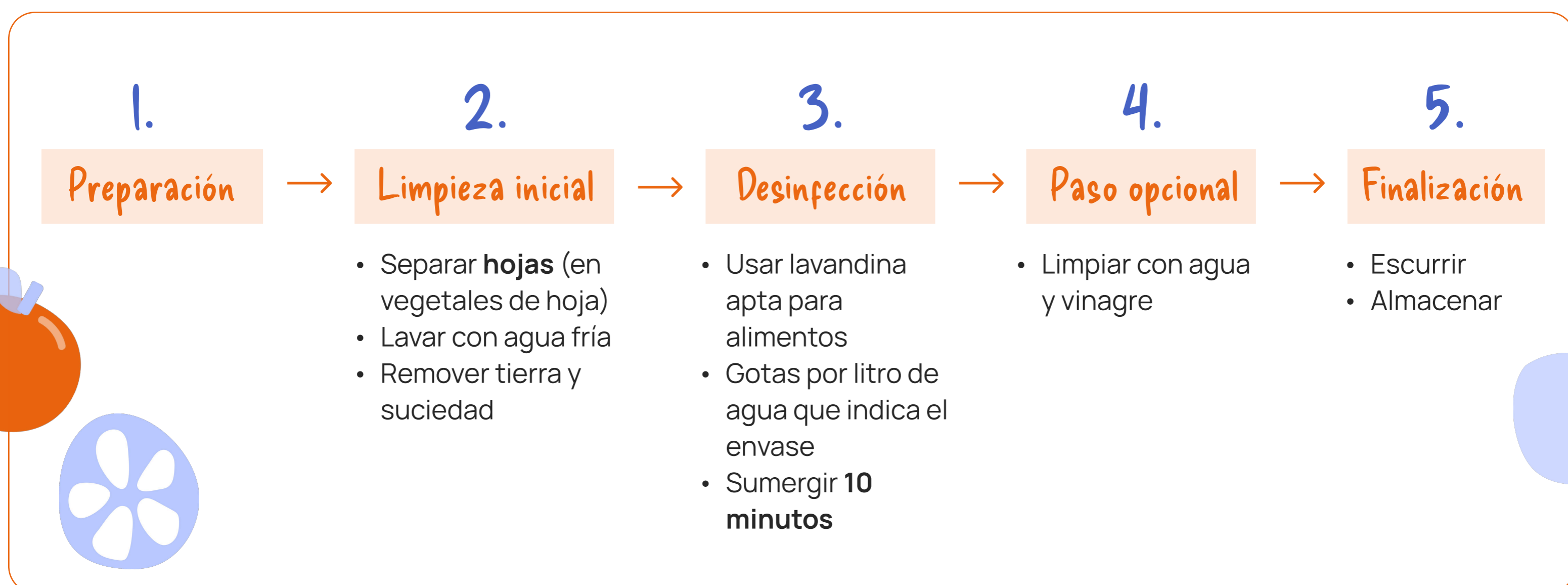
algunas directamente especifican que son aptas para desinfectar frutas y vegetales. Según la lavandina y su concentración de cloro por litro **se debe utilizar cierta cantidad de gotas por litro de agua**, que se pueden colocar con gotero o jeringa.



Es importante **medir el agua** que se coloca en el recipiente donde se realiza la desinfección. Los vegetales y frutas se deben dejar sumergidos en el agua con lavandina **durante 10 minutos**; luego se escurren y almacenan.

Sobre el vinagre: Es opcional realizar después una limpieza con agua y vinagre, pero esto no reemplaza el paso sanitizante del agua con lavandina.

Acá te presento un diagrama con el paso a paso para sanitizar frutas y vegetales:



Nota importante: El paso del vinagre es opcional (yo no lo hago) y no reemplaza la desinfección con lavandina.