

Sample

Information on safe handling of fresh fruits and vegetables in English-Spanish



Food Safety Tips for Handling Fresh Fruits and Vegetables

Before preparing fresh produce

- Wash your hands under running water and scrub with soap for 20 seconds. Remind your family to wash their hands before eating, too!
- Rinse all produce thoroughly under cool running water, even if you plan to peel it. This will get rid of dirt, germs, and chemicals.
- Some produce is hard to wash (lettuce, spinach, other leafy green vegetables, and grapes). Use a colander and gently shake them under the running water.
- Soap should not be used on produce. A good, long rinse is good enough!

Clean food preparation areas before chopping produce

- Wash cutting boards, knives, and counter tops with soap and hot water.
- For added safety, kitchen sanitizers can also be used to kill food germs. For a home-made sanitizer, mix 1/4 teaspoon of bleach into 1 quart of water.

To keep fruits and veggies fresh and crisp for longer, put them in the refrigerator

- Always store cut-up or cooked fruits and vegetables in the fridge. Keeping cantaloupe and watermelon in the fridge is also very important.
- Produce should go on a shelf above meats and eggs.
- Check the temperature of your fridge using a thermometer. It should be 41°F or colder.

Public Health - Seattle & King County, Child Care Health Program



Consejos de seguridad alimentaria para el manejo de frutas y verduras frescas

Antes de preparar productos frescos

- Lávese las manos con agua y restriegue con jabón durante 20 segundos. Recordar a tu familia a lavarse las manos antes de comer, también!
- Enjuague que todo producir completamente bajo agua corriente fría, incluso si usted planea pelarlo. Esto se libraré de la suciedad, los gérmenes y sustancias químicas.
- Algunos productos son difícil de lavar (lechuga, espinaca, otros vegetales de hojas verdes y uvas). Utilice un colador y les sacuda suavemente bajo el agua corriente.
- Jabón no debe utilizarse en productos. Un bueno y largo enjuague es suficiente!

Limpie las áreas de preparación de alimentos limpios antes de picar el producto

- Lave las tablas de cortar, cuchillos, y mostradores con agua caliente y jabón.
- Para mayor seguridad, desinfectantes para cocina también pueden utilizarse para eliminar los gérmenes de la comida. Para un desinfectante casero, mezcle 1/4 cucharadita de blanqueador en 1 litro de agua.

Para mantener frutas y verduras frescas y crujientes por más tiempo, póngalos en el refrigerador

- Siempre almacene cortada o cocidos de frutas y verduras en la nevera. También es muy importante mantener el melón y la sandía en la nevera.
- El producto debe ir en un estante encima de carnes y huevos.
- Verifique la temperatura del refrigerador usando un termómetro. Debe ser 41 °F o más frío.

Public Health - Seattle & King County, Child Care Health Program