

Seguridad alimentaria

Lavado de los alimentos

El lavado de alimentos, como frutas y verduras frescas, tiene como finalidad **eliminar residuos de plaguicidas, suciedades y restos de tierra** que pueden aportar al alimento bacterias, virus, parásitos y contaminantes, como el plomo. Además, el pelado de frutas y verduras, siempre que se puedan pelar, también reduce la suciedad, el número de bacterias y algunos residuos de plaguicidas.

En el caso de las verduras de hoja (lechugas, acelgas), antes de lavarlas, habrá que examinar las partes u hojas exteriores que estén más sucias o deterioradas. Las verduras con superficie rugosas que se consuman con piel (zanahorias) deben limpiarse bien con un cepillo o pelarse antes de lavarlas.

Antes de pelar y preparar determinadas frutas con piel (granadas, melones, manzanas), para elaborar postres, como la macedonia, que se vayan a conservar en el frigorífico hasta su consumo, habrá que lavarlas con la piel para evitar transmitir con las manos la suciedad del exterior al interior de la fruta.

Desinfectantes

A la hora de lavar las frutas y verduras no es imprescindible el uso de desinfectantes. En cualquier caso, es importante saber que el uso de un desinfectante

en el agua de lavado reduce el número de microorganismos en el alimento, pero **no garantiza su completa eliminación**.

La lejía utilizada para desinfectar frutas y verduras deberá llevar en su etiqueta la mención “apta para la desinfección del agua de bebida” u otra leyenda similar. También se pueden adquirir productos preparados para la desinfección de verduras y seguir las instrucciones del fabricante. Después de sumergir las frutas o verduras en el agua con desinfectante, **se aclararán con agua corriente** para eliminar los restos del mismo que hayan podido quedar. No se usará lejía no indicada para la desinfección de agua de bebida ni detergentes de lavavajillas o de otro tipo para lavar frutas o verduras.

Las frutas y verduras deben lavarse colocándolas bajo un chorro de agua. Si están muy sucias, se pueden sumergir un rato en agua para después continuar bajo el chorro de agua hasta eliminar completamente la suciedad.

