

Lavar frutas y verduras permite eliminar bacterias, para evitar padecer este mal se recomienda lavar cuidadosamente frutas y verduras antes de su consumo. Una forma simple y eficiente de quitar las bacterias de estos alimentos es colocándolos bajo un chorro de agua en tu lavadero.

¿Qué enfermedades puede causar el mal lavado de frutas y verduras?

Además, existen otros riesgos por comer frutas y verduras sin lavar o mal lavadas, tales como cuadros de diarrea, dolor abdominal, fiebre tifoidea, salmonella, amibiasis, gastroenteritis, entre otros.

¿Cómo desinfectar las frutas y verduras?

Un lavado rápido y superficial no es suficiente para desinfectar adecuadamente las frutas y verduras. Utiliza un barreño limpio y llénalo de agua para sumergirlas, y si lo deseas frótalas con un paño, cepillo o esponja libre de jabones. Desinfecta con vinagre. Lavar las frutas y verduras solo con agua no es suficiente.



