SAN ANTONIO FOOD BANK - NUTRITION, HEALTH & WELLNESS DIVISION

SAFELY WASH YOUR PRODUCE

For You and Your Family to Stay Healthy Together!

What's in this issue:

Fruits and Vegetables
How to wash different types of fruits and vegetables

WHY IS WASHING PRODUCE IMPORTANT?

KEEP FAMILY SAFE FROM GETTING SICK!

The Centers for Disease Control and Prevention says washing your produce under running water can prevent you from food-borne illnesses. Also, rinsing your produce ensures that you're not eating dirt, pebbles, insects and other debris. Produce passes through a lot of hands before it gets to your kitchen, so a good rinse will eliminate germs. **Don't hesitate to eat fruits and vegetables!** Fruits and vegetables have a lot of health benefits, and giving them a quick rinse can only help you.

WHAT ARE THE BEST WAYS TO KEEP FRESH FRUITS AND VEGETABLES SAFE?

Wash your hands 20 seconds with hot soapy water before and after preparing food.

Clean your counter top, cutting boards, and utensils after peeling produce and before cutting it. Wash kitchen surfaces and utensils with hot, soapy water after preparing each food item.

For produce with thick skin, use a vegetable brush to help wash away hard-to-remove bacteria.

Produce with a lot of nooks and crannies like cauliflower, broccoli or lettuce should be soaked for 1 to 2 minutes in cold clean water.

Rinse produce **BEFORE** you peel it, so dirt and bacteria aren't transferred from the knife onto the fruit or vegetable.

Use cold water to wash fruits and vegetables. Gently rub produce while holding under plain running water.

Some produce such as raspberries should not be soaked in water. Put fragile produce in a colander and spray it with water.

After washing, dry with clean paper towel. This can remove more bacteria.

Do not rewash packaged products labeled "ready-to-eat," "washed" or "triple washed."

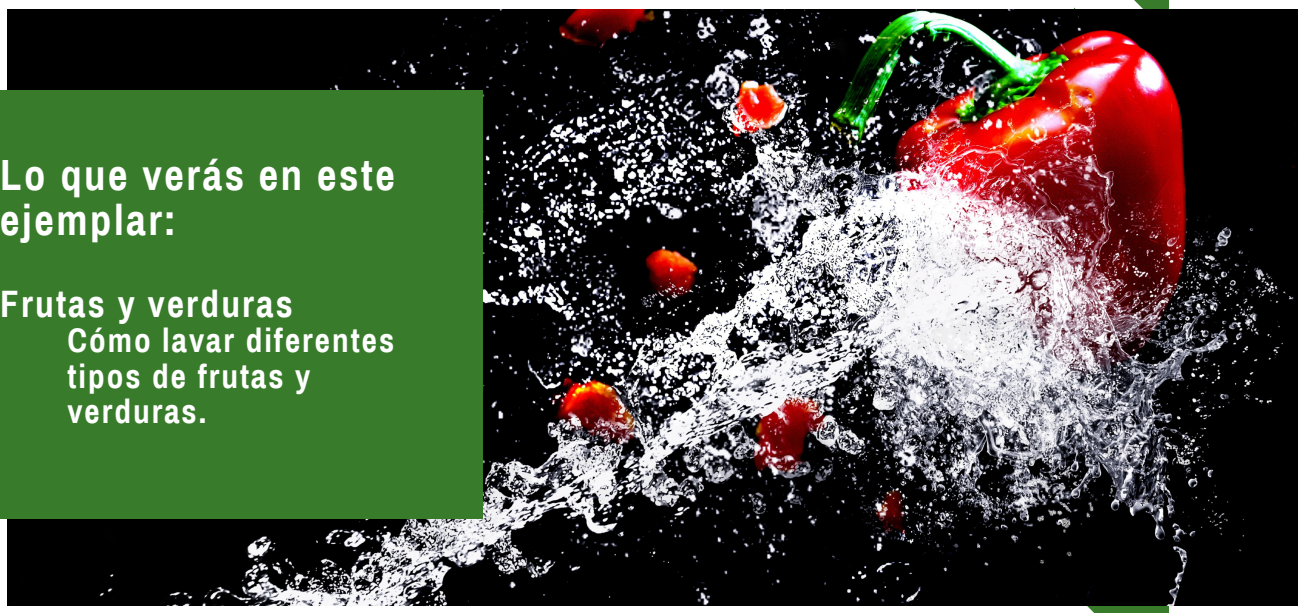
CAN I USE VINEGAR TO WASH MY FRESH PRODUCE?

YES! Washing fruit and vegetables in vinegar is a good way to remove potential bacteria. Use a solution of three parts water and one part vinegar.

SAN ANTONIO FOOD BANK - NUTRITION, HEALTH & WELLNESS DIVISION

LAVE SUS FRUTAS Y VERDURAS DE MANERA SEGURA

¡Para Que Tú y Tu Familia Esten Saludables!



Lo que verás en este ejemplar:

Frutas y verduras
Cómo lavar diferentes tipos de frutas y verduras.

¿POR QUÉ LAVAR LAS FRUTAS Y VERDURAS ES IMPORTANTE?

¡MANTÉN A TU FAMILIA A SALVO DE ENFERMARSE!

El Centro de Control y Prevención de Enfermedades menciona que lavar frutas y verduras bajo un chorro de agua puede prevenir enfermedades transmitidas por alimentos. Así mismo, enjuagar frutas y verduras asegura que no se esté consumiendo tierra, piedrecillas, insectos o algún otro tipo de residuos. Las frutas y verduras pasan por muchas manos antes de que lleguen a su cocina, así que enjuagarlos bien eliminará gérmenes. **¡No piense dos veces en comer frutas y verduras!** Las frutas y verduras tienen muchos beneficios a la salud y darles un rápido enjuague solo te va a ayudar.

¿CÚALES SON LAS MEJORES MANERAS DE MANTENER SEGURAS SUS FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS?

Lave sus manos 20 segundos con agua caliente y jabonosa antes y después de preparar alimentos.

Limpie su barra de cocina, tablas de cortar y utensilios despúes de pelar y antes de cortar. Lave las superficies de la cocina y utensilios con agua caliente y jabonosa después de preparar cada alimento.

Para frutas y verduras con piel gruesa, use un cepillo para vegetales para ayudar a quitar las bacterias díficiles de remover.

Las frutas y verduras con mucho rincones y grietas como la coliflor, brócoli o lechuga deberán ser remojados por 1 o 2 minutos en agua fría.

¿PUEDO USAR VINAGRE PARA LAVAR MIS FRUTAS Y VERDURAS?

¡SI! Lavar sus frutas y verduras en vinagre es una buena manera de remover posibles bacterias. Use una solución de tres partes de agua y una de vinagre.

Enjuage las frutas y verduras **ANTES** de pelarlas, así la tierra y bacterias no son transferidas del cuchillo hacia la fruta o verdura.

Use agua fría para lavar sus frutas y verduras. De manera gentil restrieguelas mientras las sostiene bajo chorro de agua.

Algunas frutas y verduras como las frambuesas no deben ser remojadas en agua. Coloque frutas y verduras frágiles en un colador y rocíe con agua.

Después de lavar, seque con una toalla de papel limpia. Esto puede ayudar a remover más bacteria.

No vuelva a lavar productos etiquetados como "listo para comer" "lavado" o "tripe lavado"