

Precauciones para el consumo de alimentos frescos ante el COVID-19



Gentileza de: **SENTIS**



Huevos:

1. **Pulverizar** (rociar) alcohol al 70% sobre la caja de cartón, dejar actuar 2 minutos.
2. **Retirar de la caja** y refrigerar.
3. **Lavar** solo previo al uso.



Ciboulette y perejil:

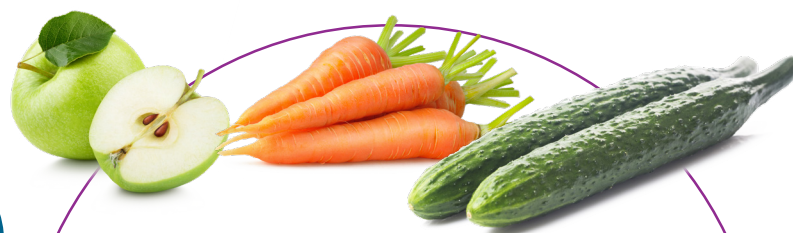
1. **Lavar** con agua.
2. **Sumergir 3 minutos** en solución de 1/2 cucharadita de cloro en un litro de agua.
3. **Enjuagar**.
4. **Secar** con un paño.



Verduras de hojas: (Acelga o espinaca)



1. **Lavar** con agua corriente 20 segundos.
2. **Hervir** en agua.
3. **Enfriar** y refrigerar.



Frutas y verduras con cáscara: (Manzana, zanahoria...)

1. **Lavar** con agua jabonosa.
2. **Enjuagar** bien.
3. **Secar** con toalla de papel.
4. **Almacenar**.



Lechugas:

1. Eliminar las hojas externas.
2. **Lavar por hoja** con chorro de agua.
3. **Sumergir 3 minutos** en solución de 1/2 cucharadita de cloro en un litro de agua.
4. **Enjuagar**.
5. **Secar** con toalla de papel.



#CuidémonosEntreTodos

Fuente:

Universidad de Concepción, Departamento de Nutrición y Dietética 2020.

https://www.instagram.com/p/B-PSz_BgbE1/