

# Seguridad Alimentaria: Manipulando frutas y vegetales frescos<sup>1</sup>

Jennifer Hillan y Amarat Simonne<sup>2</sup>

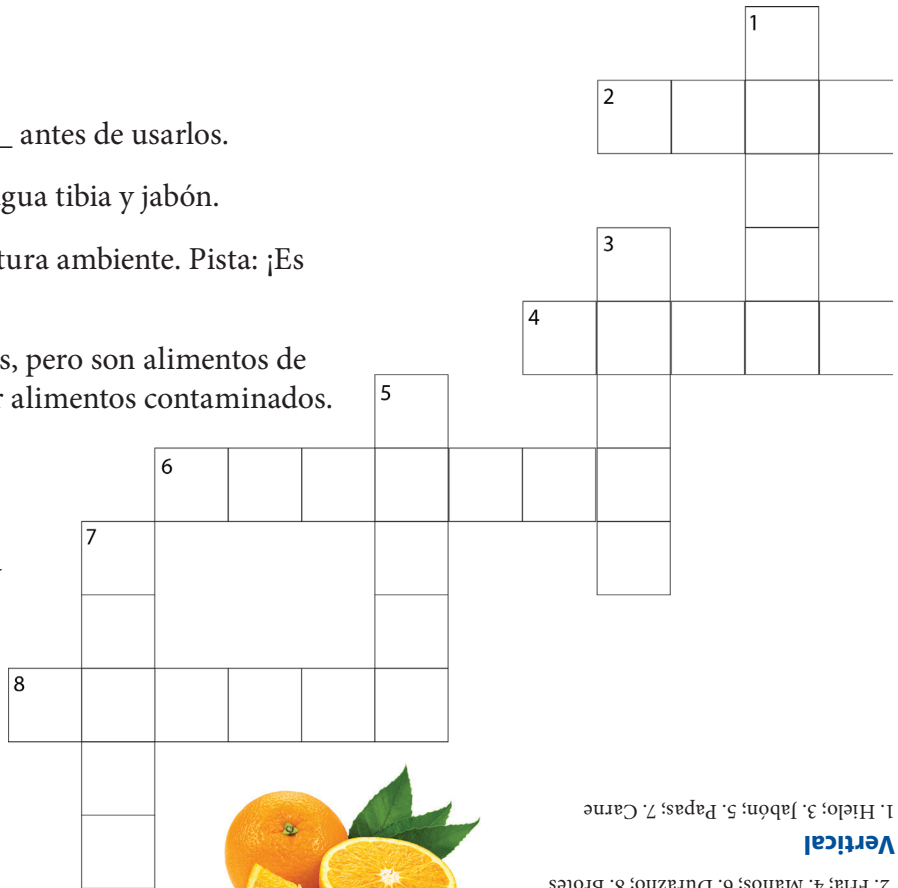
¿Qué tanto sabe acerca de mantener los frutas y vegetales frescos seguros para comer? ¡Llene este crucigrama para saber!

## Horizontal

- Lave los vegetales y frutas en agua \_ \_ \_ \_ antes de usarlos.
- Lave sus \_ \_ \_ \_ \_ por 20 segundos con agua tibia y jabón.
- Deje que esta fruta se madure a temperatura ambiente. Pista: ¡Es común usarla en postres o tartaletas!
- Son populares en sándwiches y ensaladas, pero son alimentos de alto riesgo para contraer enfermedades por alimentos contaminados. No deben comerse crudos.

## Vertical

- Mantenga los alimentos en \_ \_ \_ si los va a transportar por más de una hora.
- Lave los vegetales y frutas solo con agua. No se necesita \_ \_ \_ \_ \_.
- Friegue bien esta verdura de raíz antes de usarla. Pista: ¡Queda bien horneada o en puré!
- No empaque o guarde productos agrícolas con \_ \_ \_ \_ \_ cruda.



**Vertical**  
1. Hielo; 3. Jabón; 5. Papas; 7. Carne

**Horizontal**  
2. Frijol; 4. Manos; 6. Durazno; 8. Brote

**Respuestas**

1. Este documento, FCS8907-Span, es uno de una serie de publicaciones del Family, Youth and Community Sciences, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. (UF/IFAS). Fecha de primera publicación: mayo 2010. Revisado abril 2016. Visite nuestro sitio web EDIS en <<http://edis.ifas.ufl.edu>>. Traducido del Inglés por Rafael Arango y Claudia Peñuela.

2. Jennifer Hillan, MSH, RD, LD/N, anterior educadora de nutrición ENAFS; Amarat Simonne, PhD, profesora asociada; Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad; Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas; Universidad de la Florida, Gainesville, Florida 32611.

The Institute of Food and Agricultural Sciences (IFAS) is an Equal Opportunity Institution authorized to provide research, educational information and other services only to individuals and institutions that function with non-discrimination with respect to race, creed, color, religion, age, disability, sex, sexual orientation, marital status, national origin, political opinions or affiliations. For more information on obtaining other UF/IFAS Extension publications, contact your county's UF/IFAS Extension office.

U.S. Department of Agriculture, UF/IFAS Extension Service, University of Florida, IFAS, Florida A & M University Cooperative Extension Program, and Boards of County Commissioners Cooperating. Nick T. Place, dean for UF/IFAS Extension.