

STEPS TO SAFE AND HEALTHY FRUITS & VEGETABLES

From the Store to Your Table

Fruits and vegetables are healthy to eat. But did you know that harmful germs, like *Salmonella*, *E. coli*, and *Listeria*, can sometimes be on fruits and vegetables? There are steps that can help keep you healthy—and your fruits and vegetables safer to eat—from the store to your table.



Fruit and Vegetable Safety at the Store or Market



Check for Bruises

- Choose fruits and vegetables that are free of bruises or damaged spots, unless you plan to cook them.



Keep Precut Fruits and Vegetables Cold

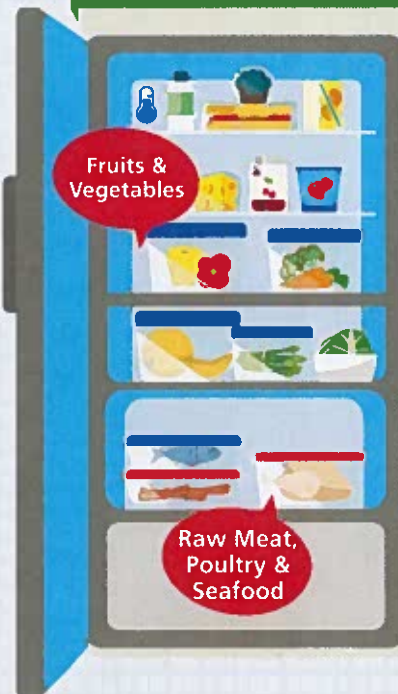
- Choose precut and packaged fruits and vegetables that are refrigerated or kept on ice.



Separate

- Separate fruits and vegetables from raw meat, poultry, and seafood in your shopping cart and in your grocery bags.

Fruit and Vegetable Safety at Home



Wash

- Wash your hands before and after preparing fruits and vegetables.
- Wash or scrub all fruits and vegetables under running water before eating, cutting, or cooking.
- Fruits and vegetables labeled “prewashed” do not need to be washed again at home.



Keep Cold

- Refrigerate cut, peeled, or cooked fruits and vegetables as soon as possible, or within 2 hours.
- Use a refrigerator thermometer to make sure the temperature stays at 40°F or below.



Separate

- Store fruits and vegetables away from, and not next to or below, raw meat, poultry, and seafood. These items can drip juices that may have germs.
- Use a separate cutting board for fruits and vegetables that is never used for cutting or preparing raw meats, poultry, or seafood.
- Wash cutting boards, counter tops, and utensils with hot, soapy water before and after preparing fruits and vegetables.

Get fruits & vegetables home and in the fridge in 2 hours or less

For more information, call 1-800-CDC-INFO or visit www.cdc.gov.

302879A

Accessible version: <https://www.cdc.gov/foodsafety/communication/steps-healthy-fruits-veggies.html>



U.S. Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention

Medidas para que las frutas y verduras sean seguras y saludables

Desde la tienda hasta su mesa

Las frutas y verduras son alimentos saludables. Pero, ¿sabía que a veces puede haber microbios dañinos, como *Salmonella*, *E. coli* o *Listeria* en las frutas y verduras? Hay medidas que puede tomar para ayudar a mantenerse sano - y para que las frutas y verduras sean más seguras para comer - desde que salen de la tienda hasta que llegan a su mesa.



Seguridad de las frutas y verduras en la tienda o el mercado



Revise que no estén magulladas

- escoja frutas y verduras que no estén magulladas y que no tengan partes dañadas, a menos que planea cocinarlas.



Mantenga frías las frutas y verduras precortadas

- escoja frutas y verduras precortadas y que no tengan que estén refrigeradas o que se mantengan en hielo.



Separe

- Separe las frutas y verduras de las carnes, las aves y los pescados y mariscos crudos cuando las ponga en el carrito de las compras y las bolsas.

Seguridad de las frutas y verduras en su casa

Lleve las frutas y verduras a su casa y pongalas en el refrigerador en 2 horas o menos.



Lave

- Lávese las manos antes y después de preparar frutas y verduras
- Lave o restriegue todas las frutas y verduras con agua corriente antes de comerlas, cortarlas o cocinarlas
- No necesita lavar las frutas y verduras si en el paquete dice "prelavadas."



Mantenga la cadena de frío

- Refrigere las frutas y verduras cortadas, peladas o cocidas lo antes posible o dentro de las 2 horas. Refrigerelas dentro de 1 hora si la temperatura exterior es de más de 90 F.
- Use un termómetro de refrigerador para asegurarse de que la temperatura se mantenga a 40 F o menos.



Separe

- Guarde las frutas y verduras separadas de las carnes, las aves y los pescados y mariscos crudos, no al lado ni debajo de estos, ya que pueden soltar jugos que podrían tener microbios.
- Para cortar las frutas y verduras use una tabla diferente que nunca use para cortar o preparar carnes, aves, o pescados y mariscos crudos.
- Lave las tablas para cortar, los mesones y los utensilios con agua caliente y jabón, antes y después de preparar frutas y verduras.