

Seguridad alimentaria en huertos domésticos

Manejo de productos cultivados en tierras contaminadas



Usted debe saber que es importante...

- **Evitar el consumo** de hortalizas de raíz y de hoja verde cultivadas en contacto directo con tierras contaminadas
 - ✓ Ejemplos de hortalizas de raíz son zanahorias, remolachas, nabos y cebollas
 - ✓ Ejemplos de hortalizas de hoja verde son hierbas aromáticas, lechugas, repollos y espinacas
- **Averiguar** que se hayan lavado a fondo las demás hortalizas y frutas cultivadas en contacto directo con tierras contaminadas; de ser necesario, quitar la cáscara o la piel antes de comer
 - ✓ Ejemplos incluyen tomates, calabazas, pimientos, pepinos, guisantes, frijoles (judías) y berenjenas

Preparación de frutas y hortalizas

- Utilizar un cepillo y agua corriente para lavar bien las hortalizas antes de comer
- Antes y después de preparar los productos del huerto, lavar con jabón y agua caliente y enjuagar bien las manos, tablas de cortar y herramientas de cocina
- Poner a remojar en agua fría las frutas y hortalizas y enjuagar hasta que corra limpia el agua
- Antes de pelar o comer los productos del huerto, lavar con un cepillo hortofrutícola para quitar la tierra y el polvo
- Lavar las bayas como fresas y moras y quitar el «rabito» (que se encuentra la parte superior de la fruta en el punto de unión con el tallo y las hojas)

