

# 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.

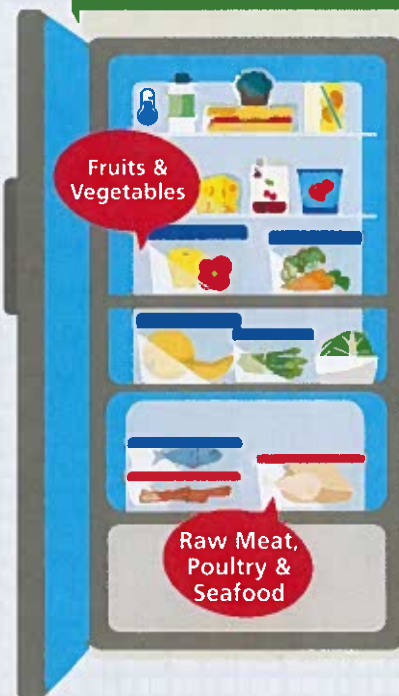


#### Separate

- 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

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



#### 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.

For more information, call 1-800-CDC-INFO or visit [www.cdc.gov](http://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.

**Start simple**  
with MyPlate



## Healthy Food Prep

Healthy eating is important at every age. Eat a variety of fruits, vegetables, grains, protein foods, and dairy or fortified soy alternatives. When deciding what to eat or drink, choose options that are full of nutrients and limited in added sugars, saturated fat, and sodium. Start with these tips:



### Think balance

Include a variety of delicious foods from all five food groups—fruits, vegetables, grains, protein foods, and dairy or fortified soy alternatives—when making meals.



### Chop fresh produce in advance

Cut up fresh fruits like melons and pineapples, and veggies like carrots and broccoli, when you have a few minutes. Store them in the fridge for meals and snacks.



### Bake, grill, broil, or roast

Limit frying—especially deep frying—to reduce saturated fat and calories in the dishes you make. Most recipes can be adapted for healthier cooking methods.



### Sweeten foods with fruit

Mix fruit into plain yogurt, cooked oatmeal, and smoothies to sweeten without adding sugar. Or, use that plain yogurt, uncooked oats, and fruit for some overnight oats.



### Find more flavor

Add a squeeze of lemon or lime juice to cooked vegetables and meat, chicken, or fish. Experiment with low-salt herbs and spices.



### Read food labels

Use the [Nutrition Facts label](#) to find out how much added sugars, saturated fat, and sodium (salt) are in the packaged foods you eat. Adjust your cooking methods and other ingredients accordingly.



Comience de una  
forma sencilla  
con **MIPlato**



## Preparación de Comida Saludable

Una alimentación saludable es importante en todas las edades. Coma una variedad de frutas, vegetales, granos, alimentos ricos en proteínas y productos lácteos o derivados de la soya fortificados. Cuando decida qué comer o beber, elija opciones con muchos nutrientes y bajo contenido de azúcares añadidos, grasa saturada y sodio. Comience con estos consejos:



### Piense en el equilibrio

Incluya una variedad de alimentos deliciosos de los cinco grupos de alimentos (frutas, vegetales, granos, alimentos ricos en proteínas y productos lácteos o derivados de la soya fortificados) cuando prepare las comidas.



### Corte los productos frescos con tiempo

Corte las frutas frescas, como los melones y las piñas, y los vegetales, como las zanahorias y el brócoli, cuando tenga unos minutos. Guárdelos en la heladera para las comidas o los meriendas.



### Hornee, cocine en la parrilla, ase o tueste

Limite las frituras, en especial con mucho aceite, para reducir las grasa saturada y las calorías no saludables en los platos que prepara. La mayoría de las recetas se pueden adaptar para usar métodos de cocción más sanos.



### Endulce las comidas con frutas

Mezcle frutas con el yogur natural, la avena cocida y los batidos para endulzarlos sin agregar azúcar. También puede usar yogur natural, avena sin cocinar y frutas para preparar avena remojada.



### Encuentre más sabor

Agregue un poquito de jugo de limón o lima a los vegetales cocidos, la carne, el pollo o el pescado. Pruebe las hierbas y las especias con bajo contenido de sal.

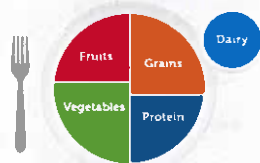


### Lea las etiquetas de los alimentos

Use la [etiqueta de información nutricional](#) para saber qué cantidad de azúcares añadidos, grasa saturada y sodio (sal) tienen los alimentos empaquetados que consume. Adapte sus métodos de cocción y otros ingredientes en consecuencia.



Start *simple*  
with MyPlate



## Healthy Eating for Older Adults

Healthy eating is important at every age. Eat a variety of fruits, vegetables, grains, protein foods, and dairy or fortified soy alternatives. When deciding what to eat or drink, choose options that are full of nutrients and limited in added sugars, saturated fat, and sodium. Start with these tips:



### Make eating a social event

Enjoy meals with friends or family members as often as possible. Take advantage of technology to enjoy meals virtually with loved ones in different cities or States.



### Drink plenty of liquids

You may not always feel thirsty when your body needs fluids, and that's why it's important to drink beverages throughout the day. Enjoy coffee and tea if you like, or some water, milk, or 100% juice.



### Add a touch of spice

Limiting salt is important as you get older. Fresh and dried herbs and spices, such as basil, oregano, and parsley, add flavor without the salt.



### Make the most of your food choices

Older adults need plenty of nutrients but fewer calories, so it's important to make every bite count. Foods that are full of vitamins and minerals are the best way to get what you need.



### Be mindful of your nutrient needs

You may not be getting enough nutrients such as calcium, vitamin D, potassium, dietary fiber, vitamin B12, and also protein. Read the [Nutrition Facts label](#) on packaged foods and also speak with your healthcare provider about possible supplements.



### Keep food safe

Discard food if it has an "off" odor, flavor, or texture. Refer to the "use by" dates for a guide to freshness. Canned or frozen foods store well if shopping trips are difficult.

Comience de una  
forma sencilla  
con **MIPlato**



## Alimentación Saludable para Adultos Mayores

Una alimentación saludable es importante en todas las edades. Coma una variedad de frutas, vegetales, cereales, alimentos ricos en proteínas y productos lácteos o derivados de la soya fortificados. Cuando decida qué comer o beber, elija opciones con muchos nutrientes y bajo contenido de azúcares añadidos, grasa saturada y sodio. Comience con estos consejos:

### Convierta las comidas en eventos sociales

Disfrute de comidas con amigos o familiares con tanta frecuencia como sea posible. Aproveche la tecnología para disfrutar de las comidas de forma virtual con sus seres queridos de diferentes ciudades o estados.

### Beba mucho líquido

Puede que no tenga sed cuando su cuerpo necesite líquido, y por eso es importante beber líquido a lo largo del día. Tome un café o un té si le gusta, o un poco de agua, leche o jugo 100% natural.

### Agregue un poco de sabor

Limitar la cantidad de sal es importante a medida que se hace mayor. Las hierbas y especias frescas y secas, como la albahaca, el orégano y el perejil, agregan sabor sin usar sal.

### Aproveche al máximo sus elecciones de alimentos

Los adultos mayores necesitan muchos nutrientes, pero pocas calorías, por lo que es importante hacer que cada bocado cuente. Los alimentos que tienen muchas vitaminas y minerales son la mejor forma de obtener lo que necesita.

### Tenga en cuenta sus necesidades nutricionales

Quizá no está consumiendo suficientes nutrientes, como calcio, vitamina D, potasio, fibra alimentaria, vitamina B12 y también proteínas. Lea la [etiqueta de información nutricional](#) en los alimentos empaquetados y hable con su proveedor de atención médica sobre posibles suplementos.

### Conserve bien los alimentos

Deseche un alimento si tiene olor, sabor o textura “raros”. Consulte las fechas de “usar preferentemente antes de” para saber qué tan fresco está el producto. Los alimentos enlatados o congelados se conservan bien si le resulta difícil ir a hacer las compras.



Visite [MyPlate.gov](https://www.MyPlate.gov) para obtener más información. USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

**Los beneficios de una alimentación  
saludable se acumulan con el tiempo,  
bocado a bocado.**

**FNS-905-21S  
Marzo 2022**