



## CORRECTA DESINFECCIÓN DE ALIMENTOS

La limpieza y desinfección de alimentos y zonas donde trabajemos con ellos es de suma importancia para mantener una buena salud. Los alimentos insalubres que contienen bacterias, virus, parásitos o sustancias químicas nocivas causan más de 200 enfermedades, que van desde la diarrea hasta el cáncer. A continuación, compartimos algunas recomendaciones:

### RECOMENDACIONES

**Frutas y verduras:** Lavarlas con abundante agua antes de pelarlas, si es necesario usar un cepillo de cerdas. Mantenerlas en remojo por unos 10 a 20 minutos y 2 minutos si se usa cloro, sobre todo si se van a consumir con cáscara o crudos. La solución puede ser de agua abundante con:

- Vinagre blanco: Ayuda contra pesticidas también.
- Agua oxigenada: Elimina presencia de hongos.
- Bicarbonato de sodio: Cambia el pH y las bacterias no lo resisten.
- Cloro concentrado 5%: 1 cucharadita en 3 litros de agua.
- Cloro de baja concentración 2,5%: 2 cucharaditas en 3 litros de agua.

**Utensilios de cocina** (tablas, cuchillos, cucharones): Dejarlos sumergidos en una solución de 2 cucharaditas de lejía o cloro por un litro de agua, mínimo 15 minutos y enjuagar con abundante agua.

**Cocción o vapor:** Elimina los microorganismos, por ello las carnes deben cocinarse completamente.

**Huevos:** Lavarlos inmediatamente antes de usarlos, no exponerlos a cambios de temperatura.

Según la EFSA (Autoridad Sanitaria Europea de Seguridad Alimentaria) no hay evidencia que el COVID-19 se transmita por alimentos, solo de persona a persona. Recuerde lavarse las manos antes, durante y después de la elaboración de los alimentos.

**Aon Perú**  
contacto.peru@aon.com

**AON**  
Empower Results®

El presente documento es únicamente a título informativo y no pretende brindar asesoramiento Médico/Nutricional específico. La información contenida aquí y las declaraciones expresadas son de naturaleza general y no tienen la intención de dirigirse a las circunstancias particulares de cualquier individuo. A pesar de nuestro esfuerzo por proveer información precisa y oportuna, y utilizar recursos que consideramos confiables, no hay ninguna garantía de que dicha información es certera a la fecha de ser recibida o que será certera en el futuro. Nadie debe actuar en cuanto a dicha información sin la recomendación profesional adecuada después de un análisis detallado de la situación particular. Si usted tiene alguna pregunta respecto de la manera en que la temática de este documento impactará sobre usted, entonces rogamos que por favor se contacte con un profesional médico y/o de la salud.