

Manejo seguro del melón fresco

Peggy Van Laanen y Amanda Scott*

El melón es una buena fuente de vitamina A y vitamina C y es naturalmente bajo en calorías. Como otras frutas frescas, el melón es parte importante de una dieta saludable. Los productos frescos proveen vitaminas, minerales y fibra para ayudar a mantener su cuerpo sano.

Según la pirámide alimenticia del USDA, los americanos deben comer de cinco a nueve porciones de frutas y verduras por día. Una porción de melón fresco equivale a 1/2 taza de melón cortado en cubitos.

A veces, las frutas y verduras frescas pueden contaminarse por bacterias o virus dañinos, a los que también se les conoce como patógenos. Ejemplos de patógenos incluyen *Salmonella*, *E. coli* 0157:H7 y Hepatitis A. Esta contaminación puede ocurrir en cualquier punto desde el campo hasta su mesa.

Si usted come una fruta o verdura contaminada, puede contraer una enfermedad alimenticia. Los signos comunes de enfermedades alimenticias incluyen náusea, vómitos, diarrea, dolores de cabeza y fiebre. Estos síntomas usualmente aparecen dentro de 12 a 72 horas y pueden ser serios.

El manejo seguro de los melones frescos ayudará a protegerlo a usted y su familia de las enfermedades alimenticias.

Compras

Compre los melones frescos con frecuencia y sólo compre los que vaya a usar en unos pocos días.

Melones frescos:

- Permiten que lo presione levemente
- Tienen cáscara amarilla
- Tienen un aroma fresco en la punta en donde estaba pegado al tallo
- Tienen una cáscara exterior sana y libre de roturas o cortaduras

Los melones dañados se descomponen rápidamente y podrían portar patógenos que causan enfermedades alimenticias.

Evite los melones que:

- Tengan una cáscara exterior dañada o cortada.
- Se sienten suaves o pulposos, tienen hongos, están secos o derraman jugo
- Estén dañados en la punta en donde estaban pegados al tallo

En la carretilla y en las bolsas de la tienda, mantenga los melones sep-

*Profesora y Líder del Programa de Extensión para Alimentos y Nutrición, y Asociada de Extensión, el Sistema Universitario Texas A&M.



arados de los productos químicos caseros y de la carne cruda de res, aves, pescado o mariscos. Coloque las carnes crudas en bolsas plásticas para evitar que la sangre y el jugo contaminen al melón.

Almacenamiento

Siempre guarde los melones enteros sin lavar y mantenga todas las áreas de almacenamiento limpias y secas. Cuando guarde melones a temperatura ambiental, manténgalos separados de los químicos caseros.

En el refrigerador, mantenga separados los melones enteros y cortados de la carne cruda de res, aves, pescado o mariscos. Guarde las carnes crudas en el estante inferior del refrigerador en una bandeja o recipiente. Esto evitará que el jugo o la sangre goteen sobre el melón. Deseche el melón que haya tocado carne cruda, sangre o jugo.

Almacenando melón cortado

Para almacenar el melón cortado, primero corte y deseche la parte en donde estaba el tallo. Los patógenos que pueden causar las enfermedades alimenticias pueden esconderse en este área de un melón.

Después, corte el melón por la mitad, remueva las semillas y córtale la cáscara. Refrigere el melón cortado dentro de 2 horas de haberlo cortado. Almacénelo en bolsas o contenedores plásticos limpios y herméticos.

Revise los melones almacenados regularmente para ver si hay señales de daño tales como moho o baba. Deseche cualquiera que esté podrido.

Además, mantenga su refrigerador limpio y frío (40 grados F o menos).

Lavando y sirviendo

Para prevenir el crecimiento de moho durante el almacenamiento, es mejor lavar los melones justo antes de comerlos o prepararlos. Aunque no se coma la cáscara, es importante lavar el melón antes de cortarlo.

Primero, lávese las manos con agua caliente con jabón por 20 segundos. Lave sus manos antes y después de haber manipulado alimentos y después de haber tocado carne cruda, cambiando un pañal, usado el baño, tocado a una mascota o tocado cualquier cosa que pudiese contaminar sus manos. Después séquese las manos con una toalla de papel.

Lave y desinfecte todas las áreas de preparación de comida y los utensilios con una mezcla de 1 cucharadita de cloro casero en 1 cuarto de galón de agua. Esto incluye su cepillo para frutas/verduras.

Lave todos los melones enteros vigorosamente en un fregadero o lavaplatos limpio con agua limpia que cae del grifo. Use un cepillo para frutas/verduras desinfectado para restregar vigorosamente la corteza del melón bajo el grifo de agua. Esto ayudará a remover las bacterias de la parte exterior del melón.

No use detergentes, jabones o cloro para lavar los melones frescos. Estos químicos pueden cambiarles el sabor y ser tóxicos.

Use diferentes tablas de cortar y utensilios para las carnes crudas y los melones frescos, o lávelos y desinfectelos entre usos. Esto evitará que algún patógeno en la carne cruda sea transferido al melón fresco.

Refrigere el melón cortado que le sobre dentro de 2 horas. Si se deja sin refrigeración durante más de 2 horas, deséchelo.

Consorcio Tri-Estatal de Seguridad de Frutas y Verduras
<http://fruitandvegetablesafety.tamu.edu>

Esta publicación fue auspiciada por una concesión de la
Iniciativa para Sistemas Futuros de Alimentos Agrícolas,
un programa del Servicio Cooperativo Estatal de Investigación,
Educación y Extensión,
la cual es una agencia del Departamento de Agricultura de los
Estados Unidos ((USDA-CSREES-IFAFS Concesión # 00-52102-9637)

Producido por Comunicaciones Agrícolas,
El Sistema Universitario Texas A&M.

Se pueden encontrar publicaciones producidas por Extensión Cooperativa de Texas en el Internet en:
<http://tcebookstore.org>

Visite el sitio de la Extensión Cooperativa de Texas en:
<http://texasextension.tamu.edu>

Los programas educativos de la Extensión Cooperativa de Texas están abiertos a todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, minusvalidez, religión, edad u origen nacional.

Publicado en promoción del Trabajo Cooperativo de Extensión en Agricultura y Economía del Hogar, Actas del Congreso del 8 de mayo, 1914, según su enmienda, y del 30 de junio, 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Chester P. Fehlis, Director, Extensión Cooperativa de Texas, El Sistema Universitario Texas A&M.