

# Manejo seguro de las naranjas frescas

Peggy Van Laanen y Amanda Scott\*

Las naranjas son una buena fuente de vitamina C, folato y fibra. Al igual que las otras frutas y verduras frescas, las naranjas proveen vitaminas, minerales y fibra para ayudar a mantener su cuerpo sano.

Según la pirámide alimenticia de USDA, los americanos deben comer de cinco a nueve porciones de frutas y verduras por día. Una porción de naranjas frescas equivale a media naranja mediana,  $\frac{1}{2}$  taza de naranjas cortadas o rebanadas, o 6 onzas de jugo de naranja del 100%.

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.

Sin embargo, el manejo seguro de las naranjas frescas ayudará a protegerlo a usted y su familia de las enfermedades alimenticias.

## Compras

Compre naranjas frescas con frecuencia y sólo compre las que vaya a usar en unos pocos días. Naranjas frescas:

- Tienen la cáscara brillante y lisa
- Tienen la corteza firme
- Son pesadas para su tamaño
- Tienen un color anaranjado saludable
- Tienen un aroma fresco

Las naranjas dañadas se descomponen rápidamente y podrían portar patógenos que causan enfermedades alimenticias. Evite las naranjas que:

- Tengan una cáscara sin brillo, tosca
- Se sientan suaves o arrugadas
- Tengan moho
- Estén dañadas o golpeadas

De ser posible, elija las naranjas a mano en vez de comprar las frutas preempacadas. Cuando las naranjas han sido preempacadas, es más difícil detectar la fruta mohosa o dañada.

En la carretilla y en las bolsas de la tienda, mantenga las naranjas separadas de los productos químicos caseros y de la carne cruda de

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



res, aves, pescado o mariscos. Coloque las carnes crudas en bolsas plásticas para evitar que la sangre y el jugo contaminen las naranjas.

### *Almacenamiento*

Siempre guarde las naranjas frescas sin lavar. Asegúrese de mantener todas las áreas de almacenamiento limpias y secas. Cuando guarde los productos frescos a temperatura ambiental, manténgalos separados de los químicos caseros.

En el refrigerador, mantenga separadas las naranjas 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 las naranjas. Deseche las naranjas que hayan tocado la carne cruda, la sangre o el jugo.

Refrigere las naranjas antes de 2 horas de haberlas cortado o pelado. Almacénelas en bolsas plásticas, en contenedores limpios y herméticos, o envueltas muy bien en envoltura plástica.

Revise las naranjas almacenadas regularmente. Deseche cualquier fruta que tenga señales de daño tales como moho o baba.

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 las naranjas antes de comerlas, prepararlas, exprimirles el jugo o usar la cáscara para cocinar.

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, cambiado 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 todas las naranjas vigorosamente en un fregadero o lavaplatos limpio con agua limpia que cae del grifo. Quizás quiera usar un cepillo para frutas/verduras desinfectado para restregar vigorosamente la parte exterior de las naranjas bajo el grifo de agua. Esto ayudará a remover las bacterias de la parte exterior de las naranjas.

No use detergentes, jabones o cloro para lavar naranjas frescas. Estos químicos pueden cambiarles el sabor y ser tóxicos.

Use diferentes tablas de cortar y utensilios para las carnes crudas y las naranjas, o lávelos y desinfectelos entre usos. Esto evitará que algún patógeno en la carne cruda sea transferido a las naranjas.

Refrigere las naranjas cortadas o peladas que le sobren dentro de 2 horas. Si se dejan sin refrigeración durante más de 2 horas, deséchelas.

### *Para jugo fresco recién exprimido*

Use naranjas frescas y de buena calidad para jugo. Lave las naranjas antes de exprimirlas. Guarde el jugo recién exprimido en recipientes de vidrio o plástico y refrigérelos dentro de 2 horas de haberlo exprimido.

### *Cuidado*

Las personas que son muy susceptibles a las enfermedades alimenticias deben evitar beber jugo despasteurizado o fresco. Estos jugos pueden contener bacterias que causan enfermedades alimenticias. Esas personas deben comprar jugos pasteurizados.

Consortio 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.

Nuevo