

Manejo seguro del perejil fresco

Peggy Van Laanen y Amanda Scott*

El perejil contiene vitaminas A y C. Como todas las frutas frescas, el perejil puede proveer vitaminas, minerales y fibra para ayudar a mantener su cuerpo sano.

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, la misma puede causarle 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 del perejil fresco ayudará a protegerlo a usted y su familia de las enfermedades alimenticias.

Compras

Compre perejil fresco con frecuencia y solo compre el que vaya

a usar en unos pocos días. El perejil fresco:

- Tiene un color verde brillante
- Tiene un aroma fresco
- Se mira limpio y fresco

Evite el perejil que:

- No tenga buen color
- Esté mohoso
- Parezca estar muy sucio
- Esté seco o tenga hojas café y dañadas

En la carretilla y en las bolsas de la tienda, mantenga el perejil separado 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 perejil.

Almacenamiento

El perejil debe refrigerarse. Almacene el perejil en bolsas o contenedores plásticos limpios y herméticos.

En el refrigerador, mantenga el perejil separado 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

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



sobre el perejil. Deseche el perejil que haya tocado carne cruda, sangre o jugo.

Revise el perejil almacenado regularmente. Deseche cualquiera que muestre señales de daño tales como moho y baba.

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

Lavando y sirviendo

El perejil debe lavarse aunque vaya a secarse o ser usado sólo como adorno. Para prevenir el crecimiento de moho durante el almacenamiento, es mejor lavar el perejil justo antes de comerlo.

Cuando esté listo para usar el perejil, primero, lave sus manos con agua caliente con jabón por 20 segundos. Lávese las 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.

Además, 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.

Para lavar el perejil, colóquelo en un colador y remueva todos los tallos u hojas dañadas. Use el rociador de su fregadero para lavarlo por completo en un fregadero limpio bajo el chorro de agua limpia que cae del grifo. Si no hay un rociador disponible, lave y agite el perejil bajo el chorro suave de agua del grifo.

Asegúrese de voltear y agitar suavemente el colador a medida que lava el perejil. Quizás también quiera frotar el perejil con sus manos para ayudar a remover la tierra y las bacterias.

No use detergentes, jabones o cloro para lavar perejil fresco. Estos químicos pueden cambiarle el sabor y ser tóxicos.

Cuando corte o pique perejil, use diferentes tablas de cortar y utensilios para las carnes crudas y el perejil fresco o lávelos y desinfectelos entre usos. Esto evitará que algún patógeno en la carne cruda sea transferido al perejil.

Refrigere el perejil cortado que le haya sobrado dentro de 2 horas. Si se deja el perejil cortado afuera durante más de 2 horas, deséchelo.

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