

Manejo seguro de frutas y verduras frescas

Peggy Van Laanen y Amanda Scott*

Las frutas y verduras frescas son una parte importante de una dieta saludable. Éstas proveen vitaminas, minerales y fibras para ayudar a mantener su cuerpo saludable.

A veces, las frutas y verduras frescas pueden estar contaminadas 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 se ingieren, las frutas o verduras contaminadas pueden causar enfermedades alimenticias. Los signos comunes de las enfermedades alimenticias incluyen náusea, vómitos, diarrea, dolores de cabeza y fiebre. Estos síntomas usualmente aparecen dentro de 12 a 72 horas.

Aunque las enfermedades alimenticias pueden ser serias, hay varios pasos fáciles que usted puede tomar para ayudar a mantener sus frutas y verduras seguras para comer.

Compras

Cuando compre productos frescos evite los artículos que estén

golpeados, dañados o mohosos o que muestren signos de daño causado por insectos. Los golpes y las cortaduras pueden permitir que entren patógenos en una fruta o verdura. Las frutas y verduras dañadas también pueden descomponerse más rápidamente. Si no hay productos frescos de buena calidad disponibles, quizás sea mejor elegir frutas y verduras enlatadas o congeladas.

Cuando compre frutas y verduras precortadas frescas, compre sólo aquellas que estén refrigeradas o rodeadas con hielo. Evite los artículos dañados y los paquetes abiertos o rotos.

Revise las fechas en el consumo de los paquetes de frutas y verduras precortadas, y asegúrese de elegir artículos frescos para comerlos antes de esa fecha.

En la carretilla del supermercado, mantenga las frutas y verduras frescas separadas de la carne cruda de res, aves, pescado o mariscos. Coloque las carnes crudas en bolsas plásticas. La sangre y el jugo de la carne cruda pueden contener patógenos que pueden contaminar las frutas y verduras frescas.

En la caja de la tienda, embolse las carnes crudas separadamente

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



de las frutas y verduras frescas. También mantenga los productos frescos separados de los químicos caseros en la carretilla del supermercado y en las bolsas de la tienda.

Almacenamiento

Una vez que haya llevado sus productos frescos a casa, es importante que los guarde adecuadamente a temperatura ambiental y en el refrigerador para prevenir enfermedades alimenticias.

A temperatura ambiental

Para guardar las frutas y verduras de manera segura a temperatura ambiental:

- No las lave antes de almacenarlas. Lávelas cuando esté listo para usarlas. Si el producto está muy sucio, enjuáguelo y después séquelo bien antes de guardarlo.
- Mantenga sus áreas de almacenamiento limpias y libres de plagas. Guarde las frutas y verduras en recipientes hondos, contenedores o bolsas de redcilla y lejos del suelo.
- Mantenga los productos frescos en un lugar frío, seco y oscuro. No los guarde cerca de las fuentes de calor tales como hornos, calentadores de agua, tubería de agua caliente o luz solar directa. El calor causa que los alimentos se descompongan más rápidamente.
- Guarde las frutas y verduras frescas lejos de los productos de limpieza caseros. Estos productos son tóxicos.
- No coloque artículos pesados encima de las frutas y verduras porque los golpes pueden causar su putrefacción.
- Revise las frutas y verduras almacenadas frecuentemente. Deseche los artículos que muestran señales de daño tales como el moho y la baba. Cuando tenga duda acerca de la seguridad de una fruta o verdura, ¡desechéla!

En el refrigerador

Todas las frutas y verduras deben almacenarse en el refrigerador una vez que hayan sido cortadas y/o peladas. Las frutas y verduras precortadas que haya comprado en la tienda también deben refrigerarse inmediatamente.

Aquí hay algunos consejos para almacenar frutas y verduras en forma segura en el refrigerador:

- No lave las frutas y verduras enteras antes de guardarlas.
- Asegúrese de guardar todas las frutas y verduras en la gaveta para mantener los productos crujientes o en la gaveta especial para productos frescos. No cargue demasiado la gaveta para mantener productos cru-

jientes. Es mejor comprar sólo la cantidad de productos frescos que vaya a usar en unos pocos días.

- Cubra las frutas y verduras muy bien con envoltura plástica, o guárdelas en bolsas plásticas selladas o recipientes limpios y herméticos.
- Mantenga las frutas y verduras separadas de la carne cruda de res, aves, pescado, y mariscos en el refrigerador. Coloque las carnes crudas en el estante más bajo del refrigerador en una bandeja o recipiente. Esto previene que la sangre y los jugos goteen encima de los productos frescos.
- No coloque artículos pesados encima de las frutas y verduras.
- Mantenga la temperatura de su refrigerador a 40 grados F o menos. Use un termómetro para refrigeradores para medir la temperatura.
- Limpie el refrigerador cuando sea necesario. Deseche la comida descompuesta y limpie cualquier derrame con agua caliente con jabón.

Preparación

La comida también puede contaminarse cuando la está preparando. Para prevenir enfermedades alimenticias, asegúrese de mantener limpios sus manos, el área de cocinar y los utensilios, al igual que sus productos frescos.

Lave sus manos con agua caliente con jabón 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. Séquese las manos con una toalla de papel.

También lave todos los utensilios, las mesas de la cocina y las tablas de cortar con agua caliente con jabón. Después desinfectelos con una mezcla de una cucharadita de cloro casero en un cuarto de galón de agua. Haga esto antes y después de preparar la comida. Es de especial importancia que lave y desinfecte las tablas de cortar y los utensilios que hayan estado en contacto con carne cruda antes de usarlos en los productos frescos.

Lave todas las frutas y verduras enteras antes de prepararlas, aunque la corteza o la cáscara no vayan a comerse. Esto previene que los patógenos se transfieran de la cáscara o corteza hacia dentro de la fruta o verdura al cortar las mismas.

Lave las frutas y verduras en agua limpia que cae del grifo. No use detergente, jabones o cloro para lavar los productos frescos. Esto puede cambiar el sabor y ser tóxico.

Si las frutas y verduras son firmes (tales como papas y melones), lávelas con un cepillo limpio y desinfectado especial para frutas y verduras. Para las frutas y vegetales suaves (tal como tomates), restriegue suavemente con sus manos para quitar la tierra.

Remueva y deseche las hojas exteriores de la lechuga y el repollo antes de lavarlos. Para lavar bayas, perejil y hojas verdes, colóquelos en un colador limpio y rocíelos con el rociador del lavaplatos de su cocina. O, suavemente voltee el producto bajo el chorro de agua que cae del grifo. Asegúrese de voltear y agitar suavemente el colador a medida que lave el producto fresco.

Cuando esté picando, cortando en rebanadas o pelando productos frescos, use diferentes tablas de cortar y utensilios para las carnes crudas y los productos frescos, o lave y desinfectelos tras cada uso.

Una vez que haya cortado o pelado los productos frescos, los mismos deben ser refrigerados dentro de dos horas. Si se dejan a temperatura ambiental por más de dos horas, deséchelos.

Recuerde: Para prevenir enfermedades alimenticias, compre frutas y verduras de buena calidad, almacénelas adecuadamente y lávelas completamente.

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