

Manejo seguro de los tomates frescos

Peggy Van Laanen y Amanda Scott*

Los tomates (o jitomates) son una buena fuente de vitamina C. Al igual que las otras frutas y verduras frescas, los tomates son una parte importante de una dieta saludable; 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 tomates frescos equivale a un tomate mediano o 1/2 taza de tomates frescos cortados 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, 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 de los tomates frescos ayudará a protegerlo a usted y su familia de las enfermedades alimenticias.

Compras

Compre los tomates frescos con frecuencia y solo compre los que va a usar en unos pocos días.

Compre tomates que:

- Tienen la cáscara brillante y lisa
- Tienen la cáscara firme
- Tienen un color rojo, sano y un aroma fresco en la punta del tallo

Evite los tomates que:

- Esten muy suaves
- Tengan mal color
- Tengan cortadas, hongos, rajaduras o áreas hundidas

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

En la carretilla y en las bolsas de la tienda, mantenga los tomates separados de los productos químicos caseros y de la carne cruda de res, aves, pescado o mariscos.

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



Coloque las carnes crudas en bolsas plásticas para evitar que la sangre y el jugo contaminen los tomates.

Almacenamiento

Siempre guarde los tomates enteros sin lavar. Asegúrese de mantener todas las áreas de almacenamiento limpias y secas. Cuando guarde o deje madurar los tomates a temperatura ambiental, manténgalos separados de los químicos caseros.

En el refrigerador, mantenga los tomates separados 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 los tomates. Deseche los tomates que hayan tocado carne cruda, sangre o jugo.

Revise los tomates con frecuencia para ver si hay señales de daño tales como moho y baba. Si los tomates están podridos, deben desecharse.

Almacenando tomates cortados

Asegúrese de refrigerar los tomates cortados dentro de 2 horas de haberlos cortado.

Almacénelos en bolsas o contenedores plásticos limpios y herméticos, o envueltos muy bien en envoltura plástica.

Mantenga su refrigerador limpio y frío (40 grados F o menos).

Lavando y sirviendo

Para prevenir el daño y el crecimiento de moho durante el almacenamiento, es mejor lavar los tomates antes de comerlos o prepararlos.

Antes de manipular los tomates frescos, lávese las manos con agua caliente con jabón por 20 segundos. Séquelas 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.

Después, lave todos los tomates enteros vigorosamente en un fregadero o lavaplatos limpio con agua limpia que cae del grifo, aunque no planee comerse las cáscaras. Restriegue suavemente cada tomate con sus manos para remover la tierra y las bacterias.

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

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

Asegúrese de cortar y desechar la punta del tomate o el área superior en la que el tallo estaba pegado al tomate. Los patógenos que pueden causar enfermedades alimenticias pueden esconderse en esta área.

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.