

Lavando frutas y verduras frescas

Peggy Van Laanen y Amanda Scott*

Las frutas y verduras frescas pueden contaminarse por bacterias o virus dañinos, a los que también se les conoce como patógenos. Esta contaminación puede ocurrir en cualquier punto desde el campo hasta su mesa. Ejemplos de patógenos incluyen *Salmonella*, *E. coli* 0157:H7 y Hepatitis A. Si usted come una fruta o verdura contaminada, la misma puede causar 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 después de haber comido los alimentos.

Las enfermedades alimenticias pueden ser graves. Para reducir su riesgo, siga estos pasos para lavar las frutas y verduras frescas.

Lave sus manos y áreas de cocinar

Lave sus manos con agua caliente con jabón por 20 segundos antes y después de haber manipulado alimentos y después de haber tocado carne cruda, cam-

biado 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 y desinfecte todas las mesas de la cocina, las tablas de cortar y los utensilios (incluyendo los cepillos de frutas/verduras) con una mezcla de 1 cucharadita de cloro casero en 1 cuarto de galón de agua. Haga esto antes y después de preparar la comida.

Cuando lave productos frescos, también es importante tener un fregadero o lavaplatos limpio. Lave el fregadero con agua caliente con jabón y después enjuáguelo. Desinfecte el fregadero vaciando una mezcla de 1 cucharadita de cloro casero en 1 cuarto de galón de agua dentro del mismo.

Lave 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 den-

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



tro de las frutas o verduras al cortar las mismas. Para prevenir la putrefacción o el crecimiento de moho durante el almacenamiento, es mejor lavar las frutas y verduras frescas inmediatamente antes de prepararlas.

Lave las frutas y verduras en agua limpia que cae del grifo sobre el fregadero limpio. Las frutas y verduras frescas no deben ser sumergidas en agua. No use detergentes, jabones o cloro para lavar los productos frescos. Estos productos pueden cambiarles el sabor y ser tóxicos.

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 (tomates), restriegue suavemente con sus manos para soltar la tierra. También remueva 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.

Los productos frescos cosechados de una huerta casera pueden enjuagarse con agua limpia que cae del grifo antes de ser almacenados para remover el exceso de tierra y basura. Sin embargo, seque estas frutas y verduras com-

pletamente antes de guardarlas, y lávelas adecuadamente antes de prepararlas.

Lavadores de productos frescos

Hoy en día en el mercado existen varios productos llamados lavadores de productos frescos. Estos productos usualmente incluyen sustancias tales como fosfatos, bicarbonato de soda para hornear y ácido cítrico. Algunos de estos productos pueden ayudar a remover el polvo, los pesticidas y las bacterias adicionales de las frutas y vegetales, sin embargo, estos productos son caros y no están recomendados por ninguna agencia federal.

Ceras para frutas y verduras

Algunas frutas y verduras pueden tener unas cubiertas de cera para mantenerlas frescas, para protegerlas de golpes y para prevenir el crecimiento de moho. Las ceras también hacen que las frutas y verduras se vean más atractivas. Estas ceras son seguras para comer.

Lavar el producto fresco con agua puede que no remueva la cera, pero no se debe usar jabón para lavar los productos frescos. Si lo prefiere, puede remover la cáscara encerada antes de comerse la fruta, o puede comprar fruta que no esté encerada.

Recuerde: Para ayudar a prevenir las enfermedades alimenticias, guarde sus frutas y verduras 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.