

Frutas y verduras frescas

Cómo seleccionarlas y servir las de forma segura



Cuando se disponga a disfrutar de algún producto agrícola fresco, siga estos consejos de manipulación segura que le ayudarán a protegerse a usted mismo y a su familia.

Las frutas y las verduras juegan un papel importante en una dieta saludable. Los mercados locales le ofrecen una amplia variedad de frutas y verduras frescas y nutritivas. Sin embargo, podría haber bacterias dañinas en la tierra o en el agua donde crecen estos productos agrícolas que entrasen en contacto con ellos y los contaminasen. Las frutas y verduras frescas también pueden contaminarse después de haber sido cosechadas, como por ejemplo durante su almacenamiento o preparación.

Consumir frutas o verduras contaminadas puede provocar enfermedad alimentaria, también llamada “intoxicación alimentaria”. Por lo tanto, cuando se disponga a disfrutar de algún producto agrícola fresco, siga estos consejos de manipulación segura que le ayudarán a protegerse a usted mismo y a su familia.

Compre correctamente

Puede contribuir a la seguridad de los productos agrícolas que consume: use la cabeza cuando haga la compra.

- Compre frutas y verduras que no estén magulladas ni dañadas.
- Cuando compre frutas o verduras previamente cortadas, como la mitad de una sandía o una bolsa de ensalada verde, escoja solamente aquellos productos que estén refrigerados o rodeados de hielo.
- Ponga las frutas y verduras frescas en bolsas separadas de la carne cruda, las aves, y los pescados y mariscos cuando las empaque para llevarlas del mercado a casa.



Almacene adecuadamente

El almacenamiento adecuado de las frutas y verduras frescas puede afectar su calidad y seguridad.

- Almacene las frutas y verduras frescas perecederas (fresas, lechugas, hierbas, hongos...) en un refrigerador limpio, a una temperatura de 40°F o menor. ¡Compruébela con un termómetro para refrigeradores! Si no está seguro de si un artículo se debe refrigerar para mantener su calidad, pregúntele al tendero.
- Refrigere todas las frutas y verduras que compró previamente cortadas o envasadas.





Separe por seguridad

Mantenga las frutas y verduras que consumirá en crudo separadas de la carne, aves, y pescados y mariscos crudos, así como de los utensilios de cocina que utilice para estos productos.

- Lave las tablas de cortar, los platos, los utensilios de cocina y las encimeras con agua caliente y jabón entre la preparación de carne, aves, o pescados y mariscos crudos, y la preparación de frutas y verduras que no se cocinarán.
- Use, si es posible, una tabla de cortar para las frutas y verduras frescas, y otra diferente para la carne, las aves, y los pescados y mariscos crudos.
- Si usa tablas de cortar plásticas o no porosas, páselas por el lavaplatos después de usarlas.



Prepare de manera segura

Cuando prepare frutas y verduras frescas, tenga las manos limpias. Lávese las manos con agua templada y jabón durante al menos 20 segundos, antes y después de la preparación.

- Corte las partes dañadas o magulladas de las frutas y verduras frescas antes de cocinarlas o comerlas. Bote cualquier producto que se vea podrido.
- Lave bien todos los productos con agua corriente antes de prepararlos o comerlos, incluidos los productos cultivados en casa o comprados en una tienda de comestibles o mercado agrícola. *No es recomendable* lavar las frutas y verduras con jabón, detergente o productos comerciales destinados a su lavado.
- Aun cuando planea pelar las frutas o verduras, es importante lavarlas primero para que la suciedad y las bacterias no se transfieran desde la superficie al pelar o cortar los productos.
- Frote las verduras y frutas más duras, como los melones y los pepinos, con un cepillo para frutas y verduras limpio.
- Después de lavarlos, seque los productos con un paño limpio o una toalla de papel para reducir aún más la existencia de bacterias que puedan estar en la superficie.



¿Qué sucede con las frutas y verduras previamente lavadas?

Muchas frutas y verduras ya cortadas, embolsadas o envasadas, se lavan previamente y se venden listas para su consumo. De ser así, se señalará en el envase y usted podrá usar el producto sin tener que lavarlo.

Si decide lavar un producto marcado como "prelavado" o "listo para comer", asegúrese de que no entre en contacto con superficies o utensilios sucios, para así evitar la contaminación cruzada.





Brotos: lo que debe saber

Al igual que cualquier producto agrícola que se consuma crudo o levemente cocinado, los brotes que se sirven en ensaladas, *wraps*, emparedados, y en algunos platos asiáticos, pueden contener bacterias causantes de enfermedades alimentarias. Pero, a diferencia de otros productos agrícolas, los brotes germinan a partir de semillas y legumbres bajo condiciones de calor y humedad. Estas condiciones también son ideales para el desarrollo de bacterias como la *salmonela*, la *listeria* y el *E. coli*. Aunque solo unas pocas bacterias dañinas se encontrasen en o sobre la semilla, estas se podrían multiplicar hasta niveles muy altos durante la germinación, aun si usted mismo planta los brotes en su casa bajo condiciones higiénicas.

Los niños, las personas mayores, las mujeres embarazadas y las personas con sistemas inmunitarios debilitados (como los pacientes de trasplantes y los individuos que sufren VIH/SIDA, cáncer o diabetes) deben evitar consumir brotes crudos o levemente cocinados de ningún tipo (incluidos los brotes de cebolla, de alfalfa, de trébol, de rábano y de soja). Cuando salga a comer, pida que no agreguen brotes crudos a su plato. Si compra un emparedado o ensalada en un restaurante o local de comida preparada, compruebe que no le hayan añadido brotes.

¿Qué pueden hacer los consumidores para reducir el riesgo de enfermedades sin dejar de consumir brotes?

- Lave bien los brotes con agua corriente antes de comerlos o prepararlos. El lavado puede reducir la presencia de bacterias, aunque no las eliminará.
- Cocine bien los brotes. El cocinado mata las bacterias dañinas y reduce el riesgo de contraer enfermedades.



Sobre la intoxicación alimentaria

Conozca los síntomas

La ingesta de bacterias peligrosas transmitidas por los alimentos normalmente causa malestar entre 1 y 3 días después de consumir los alimentos contaminados. Sin embargo, el malestar puede también surgir en 20 minutos o hasta 6 semanas después. Aunque la mayoría de la gente se recupera de una intoxicación alimentaria en poco tiempo, algunas personas pueden desarrollar problemas de salud crónicos, severos o que incluso pongan su vida en riesgo.

La intoxicación alimentaria se confunde a veces con otras enfermedades con síntomas similares. Los síntomas de la intoxicación alimentaria pueden incluir:

- Vómitos, diarrea y dolor abdominal
- Síntomas parecidos a los de la gripe como fiebre, dolor de cabeza y dolor corporal

Reaccione

Si cree que usted o algún miembro de su familia sufre una intoxicación alimentaria, **llame a su proveedor de servicios de salud inmediatamente**. También puede **denunciar** la posible intoxicación alimentaria ante la FDA de una de las siguientes formas:

- Contacte al Coordinador de Denuncias de los Consumidores de su área. Búsquelos aquí: <http://www.fda.gov/Safety/ReportaProblem/ConsumerComplaintCoordinators>
- Contacte a MedWatch, el Programa de Información de Seguridad y Denuncia de Eventos Adversos de la FDA:

Por teléfono: 1-800-FDA-1088






En línea: Presente una denuncia voluntaria en <http://www.fda.gov/medwatch>

Manipulación segura de los alimentos: cuatro pasos simples







LIMPIAR:

Lávese las manos y limpie las superficies con frecuencia

-  Lávese las manos con agua templada y jabón durante al menos 20 segundos antes y después de manipular alimentos; y después de utilizar el baño, de cambiar pañales y de tocar animales.
-  Lave sus tablas de cortar, platos, utensilios y encimeras con agua caliente y jabón después de preparar cada producto alimenticio.
-  Considere el uso de toallas de papel para limpiar las superficies de la cocina. Si usa trapos de tela, lávelos con frecuencia usando el ciclo caliente.
-  Enjuague las frutas y verduras frescas con agua corriente, incluidas aquellas que vaya a pelar. Frote los productos más duros con un cepillo para frutas y verduras limpio.
-  Recuerde limpiar la tapa de los productos enlatados antes de abrirlos.





SEPARAR:

Separe la carne cruda de los otros alimentos

-  Separe del resto de los alimentos la carne, las aves y los pescados y mariscos crudos, así como los huevos, en el carro de la compra, en las bolsas y en el refrigerador.
-  Use una tabla de cortar para las frutas y verduras frescas, y otra diferente para la carne, las aves, y los pescados y mariscos crudos.
-  Nunca ponga alimentos ya cocinados en un plato que haya contenido carne, aves, huevos, pescados o mariscos crudos, a menos que el plato se haya lavado con agua caliente y jabón.
-  No reutilice adobos que haya usado para alimentos crudos a menos que los haya hervido previamente.






COCINAR:

Cocine a la temperatura adecuada

-  El color y la textura no son indicadores de seguridad confiables. El único modo de asegurarse de que el consumo de carne, aves, huevos, y pescados y mariscos será seguro sin importar el método culinario es usar un termómetro para alimentos. Estos productos deben alcanzar la temperatura interna mínima segura para destruir cualquier bacteria dañina.
-  Cocine los huevos hasta que la yema y la clara estén firmes. Use únicamente recetas en las que los huevos queden bien cocinados.
-  Cuando cocine en un horno microondas, cubra, remueva y gire los alimentos para una cocción uniforme. Si no tiene plataforma giratoria, rote el plato a mano una o dos veces durante el cocinado. Deje siempre un tiempo de reposo, que ayuda a completar la cocción, antes de comprobar la temperatura interna con un termómetro para alimentos.
-  Hierva tanto las salsas como las sopas cuando las recaliente.

ENFRIAR:

Refrigere los alimentos de inmediato

-  Use un termómetro para refrigeradores para asegurarse de que la temperatura es de 40°F o menor en el refrigerador, y de 0°F o menor en el congelador.
-  Refrigere o congele la carne, aves, huevos, pescados y mariscos, y otros productos perecederos en un máximo de 2 horas después de cocinarlos o comprarlos. Refrigérelos en un máximo de 1 hora si la temperatura ambiente supera los 90°F.
-  Nunca descongele los alimentos a temperatura ambiente, como por ejemplo sobre la encimera. Hay tres modos seguros de descongelar alimentos: dentro del refrigerador, en agua fría y en el horno microondas. Los alimentos descongelados en agua fría o en el microondas deben cocinarse de inmediato.
-  Deje a adobar los alimentos siempre dentro del refrigerador.
-  Cuando tenga grandes cantidades de restos de comida, distribúyalos en envases poco profundos para su refrigeración más rápida.