

Guía para la manipulación de productos agrícolas frescos

Hoja informativa 9.380 Serie Alimentos y nutrición | Seguridad alimentaria

Por E. Shackelton, A. Zander y M. Bunning*

Las frutas y las verduras constituyen la base de una dieta saludable, pero pueden contener microorganismos nocivos en la superficie. Para promover la salud y la seguridad, se presenta esta guía para seleccionar y manipular los productos agrícolas frescos.

Pasos para mejorar la seguridad

Planificar. En Colorado, los productos agrícolas se cosechan en su punto de máxima calidad. Para optimizar el sabor y el valor nutricional, consuma las frutas y vegetales frescos dentro de los días siguientes a la compra. Conserve los productos que sobran en el congelador, en latas o deshidráteles para consumir en la temporada baja.

Tener diversidad. Coma una variedad amplia de frutas y vegetales para aprovechar sus beneficios vitamínicos y fitoquímicos. Esto también puede servir para reducir el contacto con residuos de algún pesticida asociado a cierto cultivo.

Esperar para lavar. Lavar los productos antes de almacenar puede promover el crecimiento de bacterias y acelerar la descomposición, por lo que se recomienda esperar y lavar las frutas y verduras justo antes de consumir. Si decide lavarlos antes de guardar, séquelos bien con toallas de papel limpias.

*E. Shackelton, especialista del área Extension, A. Zander, agente del área Extension, Boulder County; M. Bunning, especialista y profesor en seguridad alimentaria del área Extension, Departamento de ciencia de los alimentos y nutrición humana.

Almacenar de manera segura. Se deben almacenar a 35- 40 °F los productos que necesitan refrigeración, en cajas para verduras o contenedores en estantes arriba de carnes crudas o mariscos, para evitar la contaminación cruzada. Al guardar los productos frescos en bolsas de tela o bolsas de plástico perforadas, el aire puede circular.

Recortar. Corte las partes dañadas y quite las hojas exteriores rotas de las verduras antes de lavar.

Mantener la limpieza desde el comienzo. Al cortar o pelar los productos, las bacterias en el exterior podrían trasladarse al interior, por lo que conviene tener las manos, tablas y utensilios limpios antes de lavar y preparar los productos frescos.

Limpieza de productos agrícolas frescos

Ningún método de limpieza logra quitar o eliminar por completo todos los microbios que puedan contener los productos, pero se ha demostrado en estudios que enjuagarlos bien con agua corriente limpia es una manera efectiva de reducir la cantidad de microorganismos. Enjuagar las frutas y verduras no solo sirve para quitar tierra, bacterias y plagas de jardín resistentes, sino también residuos de pesticidas.



Datos importantes

- Las frutas y verduras frescas son una parte esencial y sabrosa de nuestra dieta saludable.
- Hay una amplia variedad de productos agrícolas frescos, que va de tubérculos a delicados frutos rojos y los métodos de limpieza recomendables dependen del tipo y las características del producto.
- Los consumidores deben manipular y limpiar los productos de manera adecuada para obtener seguridad y calidad.
- Estos consejos prácticos pueden servirle para disfrutar de manera segura la gran variedad de frutas y verduras frescas que existen en Colorado.
- Utilice la aplicación/sitio web PRESERVE SMART desarrollada por Extension de la CSU para acceder a recetas verificadas para altitudes elevadas e instrucciones para enlatar, congelar, disecar y fermentar frutas y verduras.
<https://apps.chhs.colostate.edu/preservesmart/>



Consejos generales sobre productos agrícolas frescos

- Frotar con las manos las frutas y verduras bajo agua corriente para quitar la tierra y los microorganismos de la superficie.
- Para sumergirlos en agua, es mejor usar un recipiente limpio que el fregadero, ya suele haber microorganismos en la zona del desagüe.
- Los productos que tienen una cáscara o piel dura se pueden fregar con un cepillo para verduras.
- Para evitar que ingresen microorganismos por el tallo o brote, se debe enjuagar con agua a no menos de 10 grados de temperatura que el producto.

NOTA: No lavar las frutas y verduras con jabón, detergente ni soluciones con lejía. Hay muchos tipos de productos frescos porosos que podrían absorber estos químicos, lo que afectaría a la seguridad y el sabor.

- Se suelen promocionar enjuagues químicos y otros tratamientos para lavar productos frescos, conocidos como jabón para frutas y verduras, como la mejor forma de conservar la seguridad en frutas y verduras en el hogar.
- La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, *Food and Drug Administration*) no recomienda utilizar jabones comerciales porque no se ha evaluado la seguridad de los residuos que generan ni se ha comprobado ni estandarizado su efectividad.

Recursos

FDA. 2018. Productos agrícolas: Selección y consumo seguro . Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (*Produce: Selecting and Serving it Safely. U. S. Food and Drug Administration*), <https://www.fda.gov/food/buy-store-serve-safe-food/selecting-and-serving-produce-safely>

Fouladkhah, A., & Avens, J. S. (2010). Los efectos combinados del calor y el ácido acético en la reducción de la microflora natural del melón cantalupo. *Revista de Protección de los Alimentos (Effects of combined heat and acetic acid on natural microflora reduction on cantaloupe melons. Journal of Food Protection)*, 73(5), 981- 984

9.373. Beneficios en la salud y manipulación segura de verduras para ensalada (*Health Benefits and Safe Handling of Salad Greens*), <http://extension.colostate.edu/topic-areas/nutrition-food-safety-health/health-benefits-and-safe-handling-of-salad-greens-9-373/>

9.369. Cómo prevenir el E. coli del huerto al plato (*Preventing E. coli from Garden to Plate*), <http://extension.colostate.edu/topic-areas/nutrition-food-safety-health/preventing-e-coli-from-garden-to-plate-9-369/>

Manzanas, pepinos, y otros productos firmes. Enjuague bien con agua corriente y fregar con un cepillo para verduras, incluso en la zona del tallo, antes de pelar y cortar.

Uvas, cerezas y frutos rojos. Manténgalos en el refrigerador hasta que se vayan a consumir, pero deseche las frutas podridas o mohosas antes de guardar el resto para que no se propaguen los organismos descomponedores. Enjuague bien con agua corriente cuando va a consumirlos.

Hierbas. Enjuague revolviéndolas en un recipiente con agua fría o bajo el agua corriente y seque con toallas de papel.

Verduras de hojas. Separe las hojas de la lechuga y de otras verduras y enjuáguelas una por una y deseche las hojas exteriores si están dañadas o manchadas. Al sumergir las hojas en un recipiente limpio con agua fría, se ablanda la tierra pegada. Se ha demostrado que si se agrega vinagre al agua (1/4 de taza de vinagre blanco destilado por taza de agua), y luego se enjuaga con agua limpia, disminuye la contaminación bacteriana, aunque puede afectar al sabor y a la consistencia. Luego de enjuagar, seque con toallas de papel o utilice un escurridor de verduras para quitar el exceso de humedad.

Melones. En la corteza áspera y enredada de algunos tipos de melón puede haber microorganismos que pueden trasladarse al interior al cortar la fruta. Para reducir el riesgo de contaminación cruzada, utilice un cepillo para verduras y enjuague bien el melón con agua corriente antes de pelarlo o cortarlo. Se ha demostrado que, al enjuagar los melones antes de pelar con agua caliente, disminuye la cantidad de bacterias en la corteza sin afectar a la consistencia.

Hongos. Enjuague con agua corriente fría y seque dando golpecitos con una toalla de papel en el momento antes de consumir. Evite sumergirlos en agua para que no haya cambios en la consistencia.

Duraznos, ciruelas y otras frutas blandas. Enjuague con agua corriente y seque con una toalla de papel.

Pimientos. Enjuague bien con agua corriente. Para enjuagar los pimientos picantes, utilice guantes y no lleve las manos a los ojos ni la cara. Luego lávese bien las manos con jabón o use guantes.

Tubérculos. Pele las papas, zanahorias, nabos y otros tubérculos o límpielos bien con un cepillo firme bajo agua corriente a temperatura ambiente.

