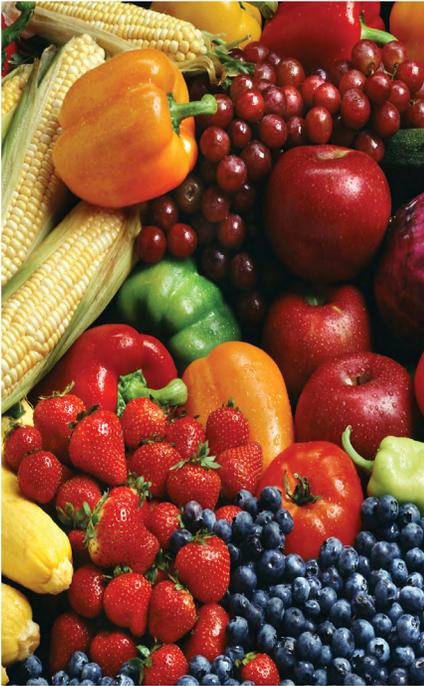




Frutas y verduras frescas

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.

Además, como cualquier producto agrícola fresco que se consume crudo o ligeramente cocido, los brotes (como la alfalfa o el frijol mungo) consumidos crudos o ligeramente cocidos pueden contener bacterias que ocasionen enfermedades transmitidas por alimentos. A diferencia de otros productos agrícolas frescos, los brotes se cultivan a partir de semillas y frijoles en condiciones cálidas y húmedas. Estas condiciones también son ideales para el crecimiento de bacterias, como *Salmonella*, *Listeria* y *E. coli*. Si solo hay unas pocas bacterias dañinas en el interior o en la superficie de la semilla, dichas bacterias pueden crecer a niveles elevados durante la germinación, incluso si cultiva en casa sus propios brotes en condiciones sanitarias adecuadas.

Consumir frutas o verduras contaminadas puede provocar enfermedad alimentaria, también llamada “intoxicación alimentaria”. Las recientes regulaciones sobre productos agrícolas de la Administración de Alimentos y Medicamentos ayudan a reducir el riesgo de contaminación causante de enfermedades, pero no lo eliminan por completo. 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.
- El lavado puede reducir las bacterias que puedan estar presentes, pero no las eliminará.
- *No es recomendable* lavar las frutas y verduras con jabón, detergente o productos comerciales destinados a su lavado. El producto es poroso. El jabón y los detergentes domésticos pueden ser absorbidos por frutas y verduras, a pesar de enjuagarlos bien, y pueden enfermarlo. Además, se desconoce la seguridad de los residuos de lavados de productos comerciales y no se ha probado su eficacia.
- Aun cuando planee 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.
- Cocinar los productos agrícolas elimina por completo las bacterias dañinas y reduce el riesgo de enfermedades.





¿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.



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.

Para obtener más información sobre los consejos de seguridad alimentaria de la FDA para poblaciones vulnerables, consulte lo siguiente:

- Seguridad alimentaria para futuras mamás <https://www.fda.gov/food/people-risk-food-borne-illness/seguridad-alimentaria-para-futuras-mamas>
- Seguridad Alimentaria para Adultos Mayores y Personas con Cáncer, Diabetes, VIH/SIDA, Trasplante de Órganos y Enfermedades Autoinmunes. <https://www.fda.gov/media/143718/download>

Las personas que son más vulnerables a las enfermedades transmitidas por los alimentos (como se identificó anteriormente) deben evitar comer brotes crudos o ligeramente cocidos de cualquier tipo (incluidos los brotes de cebolla, alfalfa, trébol, rábano y frijol mungo).

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>

Para obtener más información sobre la prevención de las enfermedades transmitidas por alimentos, consulte Manipulación segura de los alimentos: cuatro sencillos pasos en <https://www.fda.gov/food/buy-store-serve-safe-food/safe-food-handling-what-you-need-know>



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.