

14 FEBRERO, 2019

## Los diez mandamientos para lavar la fruta y la verdura, y no enfermar



Según la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA por sus siglas en inglés), en torno a 48 millones de norteamericanos se intoxican anualmente por ingerir comida contaminada con gérmenes. "Aunque muchas personas saben que los productos animales deben manipularse cuidadosamente para evitar que se echen a perder, muchos desconocen que **las frutas y las verduras** también pueden ocasionar brotes de enfermedades transmitidas por alimentos", advierte.

En concreto, esta administración norteamericana indica que estos productos frescos pueden contaminarse de muchas maneras: "Durante la etapa de crecimiento, *las frutas y verduras pueden contaminarse con la tierra*, con el agua o con los fertilizantes. Después de la cosecha pasan por muchos manos y se incrementa el riesgo de contaminación. La contaminación también puede ocurrir cuando el producto ya ha sido comprado, durante la preparación de los alimentos, e incluso debido a un mal almacenamiento. Con tantas fuentes de contaminación es muy importante preparar de manera segura los productos frescos antes de consumirlos".

En este sentido, en una entrevista con Infosalus, Alba Santaliestra, presidenta del Colegio de Dietistas-Nutricionistas de Aragón ( España ) y miembro del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas, recuerda que fundamentalmente las dos enfermedades que tienen lugar por contaminación de gérmenes en los alimentos son:

La toxoplasmosis: Una enfermedad parasitaria con la que deben tener especial cuidado las personas de riesgo, como son niños, ancianos y embarazadas, ya que por sus características fisiológicas son más débiles. "De hecho, sobre todo en el embarazo, se trata de una de las principales enfermedades que se intentan prevenir porque una infección por este parásito puede dar hidrocefalia en el feto, retraso

mental, problemas de retraso de aprendizaje y del desarrollo, por ejemplo", indica. Enfermedades derivadas de la bacteria E. coli, siempre relacionada con el contenido fecal, que provocan generalmente síntomas gastrointestinales, o fiebre, y que afecta por igual a casi toda la población.

Con todo ello, **la dietista-nutricionista recomienda en primer lugar** guardar una buena higiene de manos antes de manipular cualquier alimento, lavando las manos con agua caliente y jabón y de forma correcta. A su vez, Santaliestra aconseja quitar aquellas partes del alimento que estén tocadas, sobre todo en las verduras de hoja, para después lavarlas bien debajo del chorro de agua fría, y a ser posible frotarlas con las manos. En el caso de que se trate de un alimento con la piel más dura, como el melón, los membrillos o los pepinos, dice que se puede usar un cepillo para limpiar esa parte.

*Esta administración norteamericana indica que estos productos frescos pueden contaminarse de muchas maneras: "Durante la etapa de crecimiento, las frutas y verduras pueden contaminarse con la tierra, con el agua o con los fertilizantes.*

### **Conviene lavarlas con lejía**

En cuanto al uso de lejía alimentaria la recomienda de forma generalizada, y no sólo para las embarazadas, como así se cree. "Es verdad que para el caso de embarazadas o de personas de riesgo también estaría totalmente indicado. Introducir 4 gotas de lejía de uso alimentario por cada litro de agua a cualquier tipo de fruta o de verdura para limpiarlo supone para todos un extra que te asegura una desinfección", reconoce la presidenta del Colegio de Dietistas-Nutricionistas de Aragón, a la vez que precisa que se aconsejan dos aclarados después del uso de la lejía.

Igualmente considera súper importante, una vez después de lavarlas las piezas de fruta o de verdura, secar bien el alimento, de forma que se retira la película de agua y evita que la posible flora microbiana que quede proliferare. Aunque no está totalmente relacionado con el lavado de las frutas y verduras, Santaliestra dice que hay que tener cuidado con el manipulado que se haga de estos alimentos tras lavarlos, especialmente con la tabla de cortar (aconseja las de plástico que no son porosas y no pueden acumular tanto germen) y con la higiene de los cuchillos que se empleen para cortarlas.

Desaconseja emplearlos si se ha cortado primero un alimento de origen crudo que va a ser después cocinado, como la carne, para cortar la fruta o la verdura. No servirá de nada entonces todo el proceso de limpieza.

### **Pautas a la hora de lavar frutas y verduras**

En resumen, y con todo ello, la FDA aporta una serie de pautas para evitar la contaminación de alimentos:

- Se deben escoger productos que no estén golpeados o dañados y asegurarse que los productos precortados, tales como bolsas de lechuga o tajadas de sandía, estén refrigerados o almacenados con hielo en la tienda y en el hogar.
- Lávese las manos durante 20 segundos con agua tibia y jabón antes y después de preparar alimentos frescos.
- Deseche toda parte dañada o golpeada antes de preparar y comer.

- Frote suavemente los alimentos mientras los enjuaga bajo un chorro de agua.
- Lave los productos frescos antes de pelarlos de manera que la suciedad y la bacteria no se transfieran del cuchillo a la fruta o el vegetal.
- Use una escobilla para limpiar las verduras y frutas duras tales como melones y pepinos.
- Seque las frutas y verduras con una toalla de tela o de papel para reducir la bacteria que aún esté presente.
- Deseche las hojas externas y que estén dañadas de las verduras de hoja.
- Almacenar los productos frescos dentro del refrigerador a 4 grados o menos.
- Ya que la cocción de alimentos elimina las bacterias dañinas, las frutas y verduras crudas son los que acarrearán el mayor riesgo de contaminación. Desde la FDA se sugiere evitar los brotes crudos que normalmente se sirven en ensaladas, enrollados, sándwiches y comida oriental.

Fuente: ECOticias.com

<https://entretodosdigital.blogspot.com/2019/02/los-diez-mandamientos-para-lavar-la.html>

The image shows a screenshot of a blog post from the website 'entretodos'. The header features the logo 'entretodos' in a large, bold, sans-serif font, with the tagline 'El periodismo que dice toda la verdad' underneath. To the right of the logo is the word 'Progresamos' in a stylized, cursive font. Below the header is a navigation bar with a search icon and the number '545283'. The date '14 FEBRERO, 2019' is displayed on the left. The main title of the article is 'Los diez mandamientos para lavar la fruta y la verdura, y no enfermarse'. Below the title is a photograph of hands washing various fruits and vegetables in a kitchen sink. To the right of the article content are social media sharing icons for Facebook, Twitter, RSS, YouTube, and Instagram, along with a 'g+' icon. Below these icons is a small video thumbnail featuring a man in a suit, identified as 'JULEN LOPETEGUI'. The background of the page is a light yellow color with a pattern of silhouettes of people.