

Diez consejos para limpiar frutas y verduras (y evitar intoxicaciones)

Librarse de las bacterias es fundamental a la hora de consumir alimentos crudos



EUROPA PRESS
23/02/2019 06:00

Millones de personas se intoxican cada año por ingerir comida contaminada con gérmenes. Según datos de la FDA, Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos, en este país son 48 millones los afectados anualmente.

“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 el organismo, que da una serie de pautas para la limpieza de frutas y verduras.

10 ‘tips’ para limpiar frutas y verduras



10 'tips' para limpiar frutas y verduras (AnSyvanych / Getty)

1. Debes escoger productos que no estén golpeados o dañados y asegurarte 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.
2. Lávate la manos durante 20 segundos con agua tibia y jabón antes y después de preparar alimentos frescos.
3. Desecha toda parte dañada o golpeada antes de preparar y comer.
4. Frota suavemente los alimentos mientras los enjuagas bajo un chorro de agua.
5. Lava 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.
6. Usa una escobilla para limpiar las frutas y verduras duras tales como melones o pepinos.
7. Seca las frutas y verduras con una toalla de tela o de papel para reducir la bacteria que aún esté presente.
8. Desecha las hojas externas y que estén dañadas de las verduras de hoja.
9. Almacena los productos frescos dentro del refrigerador a 4 grados o menos.
10. Ya que la cocción de alimentos elimina las bacterias dañinas, las frutas y las verduras crudas son las que acarrean mayor riesgo de contaminación. Se puede evitar la toxoinfección alimentaria evitando alimentos crudos que generen dudas o no parezcan estar en buen estado o bien conservados.

Toxoplasmosis o enfermedades derivadas de la bacteria E-coli son algunas de las que se pueden contraer por contaminación de gérmenes en los alimentos.

En una entrevista con Europa Press (Info Salus), Alba Santaliestra, presidenta del Colegio de Dietistas-Nutricionistas de Aragón y miembro del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas, recuerda que fundamentalmente las enfermedades que tienen lugar por contaminación de gérmenes en los alimentos son: la toxoplasmosis (enfermedad parasitaria con la que deben tener especial cuidado las personas de riesgo, como niños, ancianos y embarazadas), y 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).

<https://www.lavanguardia.com/comer/materia-prima/20190223/46574284000/consejos-limpiar-frutas-verduras-intoxicaciones.html>

LA VANGUARDIA

comer

PORTADA | AL DÍA | OPINIÓN | SITIOS | TENDENCIAS | **MATERIA PRIMA** | RECETAS | DE CARNE Y HUESO | MÁS ▾

Directo La declaración de Jordi Cuixart en el juicio del 'procés' | Imágenes en vivo desde el Supremo

Directo Sandro Rosell declara en la Audiencia Nacional tras casi dos años de prisión preventiva | Imágenes del juicio en vivo

SEGURIDAD ALIMENTARIA

Diez consejos para limpiar frutas y verduras (y evitar intoxicaciones)

• Librarse de las bacterias es fundamental a la hora de consumir alimentos crudos

EUROPA PRESS
23/02/2019 06:00

