

## 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 toxinfeción 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

