



Manipulación segura

de productos frescos crudos,
y jugos de frutas y verduras
recién exprimidos



Administración de Drogas
y Alimentos de los EE.UU.



Adentro

Consejos para comprar

4

Consejos para almacenar

5

Consejos para preparar

6

Seguridad de los
jugos frescos

8

Preguntas y respuestas

10

Manténgase sano... Manténgase seguro

Las frutas y las verduras son parte importante de una dieta saludable. Sus mercados locales tienen una increíble variedad de frutas y verduras frescas que son nutritivas y deliciosas.

Al disfrutar de los productos frescos y los jugos de frutas y verduras recién exprimidos, es importante manipularlos en forma segura a fin de reducir el riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos.



Evitar las enfermedades transmitidas por los alimentos es sencillo

Las bacterias nocivas que pueden encontrarse en la tierra o el agua donde crecen los productos frescos pueden entrar en contacto con las frutas y verduras, y contaminarlas. O bien, los productos frescos pueden ser contaminados después de la cosecha, durante la preparación o el almacenamiento.

Comer productos frescos contaminados (o tomar jugos de frutas y verduras preparados con productos contaminados) puede provocar enfermedades transmitidas por los alimentos que pueden causar infecciones graves, y a veces fatales. No obstante, ¡es fácil ayudarlo a protegerse y a proteger a su familia de contraer enfermedades transmitidas por los alimentos siguiendo estos consejos de manipulación segura!



Consejos para comprar productos frescos

Puede ayudar a mantener los productos frescos seguros comprando con prudencia en los mercados.

- **Compre productos frescos** que no estén **golpeados** ni dañados.
- Al seleccionar **productos frescos cortados** — como media sandía y hojas verdes para ensalada empaquetadas — elija sólo aquellos artículos que estén **refrigerados** o **rodeados de hielo**.
- **Guarde las frutas y verduras frescas** en una **bolsa distinta** a la de la carne roja, aves, y los pescados y mariscos, al ir del mercado a su hogar.



Consejos para almacenar productos frescos

El correcto almacenamiento de productos frescos puede afectar tanto la calidad como la seguridad.

Para mantener la calidad de los productos frescos:

- Algunas frutas y verduras frescas perecederas (como las fresas, la lechuga, las hierbas y los hongos) se mantienen mejor si se las almacena en un refrigerador limpio a una temperatura de **40 °F** o menos. Si no está seguro de si un artículo se debe refrigerar para conservar la calidad, pregúntele al tendero.
- Todos los productos frescos que se compran precortados o pelados deben refrigerarse para conservar la calidad y la seguridad.



Mantenga su refrigerador a 40 °F o menos. ¡Use un termómetro para refrigerador para controlar la temperatura!

Consejos para preparar productos frescos

Comience lavándose las manos. Lávese las manos durante 20 segundos con agua tibia y jabón, antes y después de preparar productos frescos.

- **Corte las áreas dañadas o golpeadas** de las frutas y verduras frescas antes de prepararlas y/o comerlas. Los productos frescos que parecen podridos deben desecharse.
- Debe **lavar bien** todos los productos frescos **antes de comerlos**. Esto incluye productos frescos cultivados en forma convencional u orgánica en el hogar; productos frescos comprados en un supermercado o mercado agrícola. Lave las frutas y verduras con agua corriente inmediatamente antes de comerlas, cortarlas o cocinarlas.
- **Aun si planea pelar** los productos frescos antes de comerlos, es importante lavarlos primero.
- *No se recomienda* lavar las frutas y verduras con jabón o detergente ni con limpiadores comerciales para lavar productos frescos.
- **Frote los productos frescos firmes**, como melones y pepinos, con un cepillo limpio para productos frescos.
- **Secar los productos frescos** con una toalla limpia (papel o tela) ayuda a reducir aún más las bacterias que podrían estar presentes.



¿Qué ocurre con los productos frescos prelavados?

- Muchos productos frescos precortados, empaquetados, como la lechuga, vienen prelavados. De ser así, **la indicación figurará en el paquete**. Estos productos frescos prelavados, empaquetados pueden usarse sin necesidad de lavarlos nuevamente.
- Como medida adicional de precaución, puede volver a lavar los productos **inmediatamente antes de usarlos**. Los productos frescos precortados o prelavados envasados en bolsas abiertas deben lavarse antes de ser usados.

Preste atención a: Riesgos de la salud con brotes crudos

Es posible que los brotes crudos que se sirven en ensaladas, envueltos y sándwiches contengan bacterias que pueden provocar enfermedades transmitidas por los alimentos. Enjuagar los brotes no elimina las bacterias. Los brotes cultivados en forma casera también presentan un riesgo de salud si se los come crudos o ligeramente cocidos.

- Para reducir el riesgo de enfermedades, **no coma brotes crudos** como los de soja, alfalfa, trébol o rábano. Todos los brotes se deben cocinar bien antes de comerlos para reducir el riesgo de enfermedades.
- Este consejo es importante especialmente para los niños, los ancianos y las personas con sistema inmunitario debilitado, ya que se encuentran **en riesgo de desarrollar una enfermedad grave** debido a enfermedades transmitidas por los alimentos.

Separar para mantener la seguridad

Mantenga las frutas y verduras que se comerán crudas **separadas de otros alimentos** como carne roja, aves o pescados y mariscos crudos — y de los utensilios de cocina que se usan para esos productos.

Además, asegúrese de:

- **Lavar tablas, platos, utensilios y superficies de trabajo** con agua caliente y jabón entre la preparación de productos de carne roja, aves, y pescados y mariscos crudos y la preparación de productos frescos que no se cocinarán.
- Para mayor protección, en forma periódica, se pueden usar **desinfectantes para cocina** en tablas y superficies de trabajo. Pruebe con una solución de una cucharadita de cloro por un cuarto de agua.
- Si **usa tablas de plástico u otro material no poroso**, lávelas en el lavavajillas después de usarlas.



Jugos de frutas y verduras

La seguridad y los productos recién exprimidos

La mayoría de los jugos que se venden en los Estados Unidos se procesan (por ejemplo, se “pasteurizan”) para matar las bacterias nocivas. Pero cuando se exprimen frutas y verduras y no se las trata, las bacterias nocivas del interior o exterior del producto fresco pueden volverse parte del producto terminado.



- Algunos mercados, tiendas de alimentos naturales, bodegas de sidra o mercados agrícolas venden envases y contenedores de jugos preparados en el lugar que **no han sido pasteurizados** ni tratados de otro modo para matar las bacterias nocivas.
- Estos productos no tratados deben **mantenerse en la sección refrigerada** de la tienda o con hielo, y **deben tener la siguiente advertencia en la etiqueta** para las personas en riesgo de contraer enfermedades transmitidas por los alimentos:

**ALERTA
EN LA
ETIQUETA**

ADVERTENCIA: Este producto no ha sido pasteurizado y, por lo tanto, puede contener bacterias nocivas que pueden provocar graves enfermedades en niños, ancianos y personas con el sistema inmunitario debilitado.



- Es posible que los jugos **recién exprimidos y vendidos por vaso**, como ocurre en mercados agrícolas, puestos callejeros, o en algunos restaurantes o barras que sirven jugos, no estén pasteurizados ni tratados de otro modo para garantizar la seguridad. No se requieren etiquetas de advertencia en estos productos.
- Si usted o un miembro de su familia están en riesgo de contraer enfermedades transmitidas por los alimentos, y no pueden determinar si un jugo ha sido procesado de forma tal que las bacterias nocivas hayan sido destruidas, **no lo beban, o hiérvanlo** para matar todas las bacterias nocivas que pueda contener.



Las personas en riesgo de contraer enfermedades transmitidas por los alimentos no deben beber jugos no pasteurizados, a menos que primero los hiervan.

Preguntas y respuestas

sobre productos frescos

P ¿Qué es un “producto fresco orgánico”?

R Los productos frescos orgánicos se cultivan sin usar la mayoría de los pesticidas convencionales, fertilizantes hechos con ingredientes sintéticos o barros cloacales, bioingeniería o radiación ionizante.

Antes de poder catalogar un producto como “orgánico”, **un certificador aprobado por el gobierno** inspecciona la granja donde se cultivan los alimentos para garantizar que el productor cumpla con las normas para alimentos orgánicos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (U.S. Department of Agriculture). Las compañías que manipulan o procesan alimentos orgánicos antes de que lleguen a supermercados o restaurantes también deben estar certificadas.

P ¿Qué es el gas etileno y cómo afecta a los productos frescos?

R Algunas frutas y verduras, como los plátanos, **producen gas etileno en forma natural** cuando maduran. En ocasiones, dichas frutas y verduras se cosechan en estado previo a la maduración para preservar la firmeza y para una mayor estabilidad en almacenamiento; luego, se las expone a gas etileno para inducir la maduración.

P ¿Qué significa la fecha “usar antes de” en el envase de un producto fresco?

R La fecha “Usar hasta el (o antes de)” es la última fecha de uso recomendada para obtener la máxima calidad, según el fabricante del producto.

P ¿Por qué se usan capas de cera en frutas y verduras?

R Muchas frutas y verduras producen su propia capa de cera natural. Después de la cosecha, los productos frescos se lavan para eliminar la suciedad y la tierra, pero al hacerlo, también se elimina la cera natural. Por eso algunos productos frescos se enceran a fin de reemplazar las ceras naturales que se pierden.

Las capas de cera ayudan a conservar la humedad para mantener la calidad desde la granja hasta la mesa, incluso:

- cuando se **envían** productos frescos de la granja al mercado
- mientras permanecen **en las tiendas y los restaurantes**
- una vez que llegan **al hogar**

Las ceras también ayudan a inhibir el crecimiento de moho, proteger el producto de los golpes, evitar otros daños físicos y enfermedades, y mejorar el aspecto.

P ¿Cómo se aplican las ceras?

R Las ceras se usan únicamente en cantidades diminutas para proporcionar una capa microscópica que rodee a todo el producto. Cada pieza de producto fresco encerado tiene **sólo una o dos gotas** de cera.

Las capas que se usan en frutas y verduras **deben cumplir con las reglamentaciones de la FDA sobre aditivos alimentarios** para su seguridad. En virtud de la ley federal, en los Estados Unidos, los transportadores de productos frescos y los supermercados deben rotular las frutas y verduras frescas que han sido enceradas para que usted sepa si el producto que está comprando está recubierto. Preste atención a carteles que digan: "Producto recubierto con cera con base vegetal, de petróleo, alba, goma laca o resina apta para alimentos, para conservar la frescura".



JMH Education, New York, NY



Para obtener más información sobre cómo manipular productos frescos y otros alimentos en forma segura, llame gratis al:

1-888-SAFEFOOD

Administración de Drogas y Alimentos de los EE.UU.

Centro para la Seguridad Alimentaria
y la Nutrición Aplicada

Línea de información de alimentos

o visite el sitio web sobre seguridad alimentaria
de la FDA, las 24 horas:

www.cfsan.fda.gov

