



# INFORMACIÓN SOBRE ALIMENTOS

De la Administración de Medicamentos y Alimentos de los EE. UU.

## Frutas y verduras crudas

### Cómo seleccionarlas y servir las de manera segura

**EXAMINEME**  
Entre a nuestra  
Biblioteca de  
Recursos de  
Educación



Las frutas y verduras son una parte importante de una dieta saludable. Sus mercados locales ofrecen una variedad sorprendente de frutas y verduras frescas que son nutritivas y deliciosas. Sin embargo, las bacterias dañinas, que pueden estar en la tierra o el agua donde crecen las frutas y verduras, pueden entrar en contacto con estas frutas y verduras y contaminarlas. Las frutas y verduras frescas también pueden contaminarse después de haber sido cosechadas, como por ejemplo durante su preparación y almacenamiento. Consumir frutas y verduras contaminadas (o jugos hechos con frutas y verduras contaminadas) puede provocar enfermedades transmitidas por los alimentos, a menudo llamadas “intoxicación por alimentos”. Cuando disfrute de frutas y verduras con seguridad frescas y jugos de frutas y de verduras recién hechos, siga estos consejos sobre la manipulación para ayudar a protegerse a usted mismo y a su familia.

### Compre de manera correcta

Usted puede ayudar a que las frutas y verduras sean seguras, si toma decisiones de compra inteligentes en la tienda de abarrotes.

- Compre frutas y verduras que no tengan magulladuras ni estén dañadas.
- Cuando seleccione frutas y verduras previamente cortadas, como la mitad de una sandía o verduras de hoja verde en bolsas, elija solamente aquellos artículos que estén refrigerados o rodeados de hielo.
- Ponga las frutas y verduras en bolsas separadas de la carne, las aves y los pescados y mariscos cuando las empaque para llevarlas a casa desde el mercado.



**Mantenga su refrigerador a 40 °F o menos. Use un termómetro para refrigerador para controlar esto.**



### Almacene en forma adecuada

Un almacenamiento adecuado de las frutas y verduras puede tener un efecto tanto en la calidad como en la seguridad.

- Almacene las frutas y verduras frescas percederas (como frutillas, lechugas, hierbas y hongos) en un refrigerador limpio a una temperatura de 40 °F o menos. Si no está seguro si un artículo se debe refrigerar para mantener la calidad, pregúntele al tendero.
- Refrigere todas las frutas y verduras que se compren previamente cortadas o peladas, para mantener la calidad y la seguridad.

### Separe por seguridad

Mantenga las frutas y verduras que se comerán crudas separadas de otros alimentos como la carne, aves, o pescados y mariscos crudos, y de los utensilios de cocina que se usan para estos productos. Tome estas medidas para evitar la contaminación cruzada:

- Lave las tablas para cortar, los platos, los utensilios y las superficies de mesones 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 cocerán.
- Si usa tablas para cortar plásticas o no porosas, páselas por el lavaplatos después de usarlas.



## Prepare con seguridad

**Cuando prepare frutas y verduras, comience con las manos limpias. Lávese las manos por no menos de 20 segundos con agua caliente y jabón, antes y después de la preparación.**

- Corte las partes de las frutas y verduras dañadas o con magulladuras antes de prepararlas o consumirlas. Deseche las frutas y verduras que se ven podridas.
- Lave todas las frutas y verduras bajo agua corriente antes de consumirlas, cortarlas o cocinarlas. Esto incluye frutas y verduras producidas convencionalmente u orgánicas producidas en casa, o comprados en una tienda de abarrotes o mercados al aire libre. No se recomienda lavar las frutas y verduras con jabón o detergente, o con productos comerciales para lavar frutas y verduras.
- Aun cuando planea pelar la fruta o verdura antes de comerla, igualmente es importante lavarla primero, para que la suciedad y las bacterias no se transfieran del cuchillo a la fruta o verdura.
- Restriegue las frutas y verduras firmes, como los melones y los pepinos con un cepillo limpio para frutas y verduras.
- Seque las frutas y verduras con un paño limpio o una toalla de papel para reducir aún más las bacterias que puedan estar presentes.



## ¿Qué sucede con las frutas y verduras previamente lavadas?

Muchas frutas y verduras previamente cortadas, en bolsas o envasadas, como la lechuga, se lavan previamente y están listas para comer. De ser así, se señalará en el envase. Si el envase indica que el contenido ha sido lavado previamente y está listo para comer, usted puede usar la fruta o verdura sin lavarla de nuevo.

- Si decide lavar un producto marcado como “previamente lavado” o “listo para comer” asegúrese de usar prácticas de manipulación segura para evitar la contaminación cruzada.



### *Brotes: Lo que debe saber*

Al igual que cualquier fruta o verdura que se consume cruda o levemente cocida, los brotes que se sirven en ensaladas, wraps, emparedados, y comida asiática pueden tener bacterias que producen enfermedades transmitidas por los alimentos. A diferencia de otras frutas y verduras, las semillas y habichuelas necesitan condiciones de calor y humedad para brotar y crecer, y estas condiciones también son ideales para el desarrollo de bacterias, como la *salmonella*, *listeria* y *E. coli*.

Lavar los brotes primero no eliminará las bacterias. Los brotes cultivados en casa también presentan un riesgo de salud si se consumen crudos o levemente cocidos.

### *¿Qué pueden hacer los consumidores para reducir el riesgo de enfermedades?*

- Los niños, las personas mayores, las mujeres embarazadas y las personas con sistemas inmunitarios debilitados deben evitar consumir brotes crudos o levemente cocidos de cualquier tipo (como brotes de cebollas, alfalfa, trébol, rabanito, y soya).
- Cocine bien los brotes para reducir el riesgo de enfermedad. La cocción mata las bacterias dañinas.
- Cuando salga a comer, pida que no agreguen brotes crudos a su comida. Si compra un emparedado, ensalada o comida asiática preparados, verifique que no se les haya agregado brotes.