Consejos de seguridad alimentaria para el consumo de frutas, verduras y zumos frescos recién exprimidos

Las frutas y verduras frescas son el sello del verano, ya sea que provengan del supermercado, de un puesto agrícola o de su propio huerto. La **Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos** (FDA, por sus siglas en inglés) le recuerda que la manipulación segura de alimentos frescos y zumos recién exprimidos es especialmente importante durante los meses de verano, dado que las bacterias de los alimentos se multiplican más rápido con el clima cálido, *y además* las frutas y verduras frescas con frecuencia se consumen crudas.

Conozca más en:
http://www.fda.gov/Food/FoodborneIllnessContaminants/BuyStoreServeSafeFood/ucm174468.htm
http://www.fda.gov/Food/FoodborneIllnessContaminants/BuyStoreServeSafeFood/ucm210573.htm

Para que los productos frescos y zumos recién exprimidos sigan siendo seguros, siga estos consejos de seguridad para **evitar intoxicaciones alimentarias** (también llamadas enfermedades transmitida por alimentos):

Compre correctamente

Compre productos frescos que no se vean mallugados o dañados. Al seleccionar un producto fresco pre-cortado (por ejemplo, media sandía, u hojas verdes para ensalada embolsadas), elija solamente aquellos que estén refrigerados o sobre hielo. Ponga las frutas y verduras frescas en bolsas, y manténgalas separadas de la carne, las aves y los pescados o mariscos crudos en el carrito y las bolsas de la compra.

Lave cuidadosamente

Lave todos los productos frescos bajo el agua corriente antes de comerlos, cortarlos o cocinarlos y secarlos con una toalla de tela limpia o una toalla de papel para reducir aún más las bacterias que pueden estar presentes. Talle firmemente los productos agrícolas, como los melones y pepinos, con un cepillo limpio. Para los productos pre-envasados, lea la etiqueta; si dice "pre-lavado y listo para consumir", puede utilizarlo sin volverlo a lavar. E incluso si va a pelar una fruta o verdura, es importante **lavarla primero,** para no transferir tierra y bacterias del exterior al interior.

Evite la contaminación cruzada

Lave las tablas de cortar, platos, utensilios y encimeras con jabón y agua caliente entre la preparación de carne, aves y pescados o mariscos crudos y la preparación de productos frescos que van a cocinarse. Si utiliza tablas de cortar de plástico u otros materiales no porosos, lávelas en el lavavajillas después de usarlas. ¡Y **siempre lávese las manos** antes y después de preparar comida!

Prepare en forma segura

Corte y descarte todas las áreas mallugadas o dañadas en las frutas y verduras *antes* de prepararlas y/o comerlas. Si algo parece podrido, ¡deséchelo!

Guarde en condiciones adecuadas

Mantenga las frutas y alimentos frescos perecederos en un refrigerador limpio, a 40° F o menos, separe la carne, aves y pescados o mariscos crudos. Siempre refrigere los productos que se compran pre-cortados o pelados.

Controle los zumos

Los niños, ancianos, embarazadas y personas con sistemas inmunológicos debilitados (por ejemplo, pacientes que han tendido un trasplante y personas con VIH/SIDA, cáncer y diabetes) corren el riesgo de contraer enfermedades graves o incluso de morir por beber zumos no pasteurizados o no sometidos a algún otro tratamiento para el control de las bacterias nocivas. Busque productos **pasteurizados** o con algún otro tratamiento en las secciones de productos refrigerados de su supermercado, neveras de alimentos congelados o en envases no refrigerados, tales como cajas de zumos, botellas o latas. Los jugos no tratados que se venden en envases refrigerados en supermercados o tiendas de alimentos saludables, molinos de jugos de manzana o mercados de granjeros deben contener una etiqueta de advertencia que indique que el producto no ha sido pasteurizado. No se exigen etiquetas de advertencia para los zumos o los jugos de manzana recién exprimidos que se venden por vaso. Si no está seguro de que un zumo esté pasteurizado, ¡no tenga miedo de preguntar!