



Seguridad alimentaria para el consumo de frutas y verduras frescas Food Safety for Fresh Fruits and Vegetables

Comer frutas y verduras frescas variadas es parte de una dieta sana y puede ayudarle a disminuir el riesgo de contraer muchas enfermedades crónicas, incluyendo algunos tipos de cáncer. Una alimentación sana con la Guía alimentaria canadiense recomienda que los adultos tomen de 7 a 10 porciones de frutas y verduras cada día, dependiendo de su edad. Para obtener más información, visite la Guía alimentaria canadiense <https://food-guide.canada.ca/en/>.

Las frutas y verduras frescas contaminadas o sucias pueden causar enfermedades transmitidas por alimentos. La contaminación puede venir del agua, la tierra, el fertilizante, los animales o las aves silvestres, los métodos de procesamiento antihigiénicos y de cuando los alimentos son manipulados o preparados por el consumidor.

¿Quién corre el riesgo de contraer una enfermedad transmitida por los alimentos?

Todo el mundo corre el riesgo de contraer una enfermedad transmitida por los alimentos por medio de alimentos contaminados o sucios, pero algunas personas corren un riesgo mayor. Entre estas personas se incluyen:

- personas mayores;
- personas con SIDA, cáncer, una enfermedad renal y algunas otras enfermedades crónicas;
- personas con trastornos autoinmunes, como lupus;
- aquellos que han pasado una operación de extracción de bazo;
- aquellos tratados con fármacos inmunosupresores;
- niños de menos de 5 años de edad;
- mujeres embarazadas y sus hijos no natos o bebés recién nacidos; y
- aquellos con antecedentes de consumo problemático de alcohol o drogas.

Si pertenece a un grupo de alto riesgo, le es más seguro comer frutas y verduras cocinadas, especialmente si han crecido dentro o a nivel de la tierra. Siga las indicaciones que aparecen más abajo para disminuir su riesgo de contraer una enfermedad.

¿Cuáles son algunos consejos para preparar las frutas y verduras de manera segura?

Hay varias cosas que puede hacer para evitar enfermedades transmitidas por los alimentos cuando tome frutas y verduras frescas.

- Compre las frutas y verduras en tiendas y mercados que las mantengan separadas de los alimentos crudos como carne, aves y mariscos. Es posible que haya gérmenes en los jugos de los alimentos crudos que puedan hacerle enfermar.
- Evite comprar frutas y verduras magulladas o dañadas.
- Almacene las frutas y verduras lejos de los alimentos crudos frescos o congelados como carne, aves y mariscos. Siempre guarde los alimentos frescos y crudos por separado en sus bolsas de la compra.
- Lávese las manos con agua corriente templada y jabón antes de comenzar a preparar cualquier comida, incluyendo frutas y verduras. Para obtener más información sobre el lavado de manos, vea [HealthLinkBC File #85 Lavado de manos para padres e hijos](#).
- Limpie bien las frutas y verduras antes de consumirlas. La suciedad puede producir enfermedades.
 - Use agua corriente limpia cuando lave sus frutas y verduras.
 - Lave las frutas y verduras con piel/cáscara antes de pelarlas o prepararlas. Los gérmenes de la piel/cáscara pueden pasar al interior de la fruta durante el cortado o pelado. Los alimentos

con piel/cáscara incluyen piñas, cantalupos (melones chinos), naranjas, melones y calabazas.

- Lave y friegue las frutas y verduras que tengan superficies firmes y ásperas como las papas. Use un cepillo limpio para los alimentos frescos.
- Corte y retire las partes dañadas o magulladas ya que en ellas pueden crecer gérmenes nocivos.
- Tire las frutas y verduras podridas.
- Deseche las hojas exteriores dañadas o marchitadas de las verduras de hoja que crezcan en o cerca de la tierra, como la lechuga y las coles. Las hojas exteriores tienen más probabilidades de contener gérmenes.

Use tablas de cortar diferentes para los productos frescos y para alimentos crudos como carne, aves y mariscos. Si no tiene 2 tablas, lave la tabla que tenga con agua caliente y jabonosa después de preparar cualquier alimento crudo. Después de aclarar la tabla con agua, desinféctela con una solución de lejía diluida (200 ppm de solución desinfectante sin necesidad de aclarado).

Cómo preparar una solución desinfectante sin necesidad de aclarado de 200 ppm:

- Mezcle 15 ml (1 cucharada) de lejía de uso doméstico con 4 litros (1 galón) de agua; o mezcle 5 ml (1 cucharadita) de lejía de uso doméstico con 1 litro (4 tazas) de agua.
- Deje que el desinfectante actúe sobre la superficie o los utensilios durante al menos 1 minuto antes de retirarlo con una toalla de papel limpia o dejarlo que se seque al aire.

Utilice la calculadora de dilución de cloro de Public Health Ontario (Salud Pública de Ontario) para preparar un desinfectante con una potencia adecuada, basándose en la concentración de su lejía www.publichealthontario.ca/en/health-topics/environmental-occupational-health/water-quality/chlorine-dilution-calculator

- Ponga las frutas y verduras frescas en el refrigerador después de pelarlas, cortarlas o cocinarlas. Deséchelas si permanecen a temperatura ambiente durante 2 horas o más.
- Los productos crudos de semillas con brotes, como los brotes de soja, los brotes de rábanos, los brotes de alfalfa, los brotes de frijoles mungo y otros pueden portar gérmenes que pueden causar enfermedades. Es mejor cocinar los brotes antes de consumirlos.

Para más información

Para obtener más información acerca de la seguridad alimentaria, consulte lo siguiente:

- [HealthLinkBC File #59a Seguridad alimentaria: medidas fáciles para preparar alimentos de manera segura](#)
- [HealthLinkBC File #59c Seguridad alimentaria: Instrucciones en las etiquetas de alimentos](#)
- [HealthLinkBC File #76 Alimentos que deben evitar las personas con riesgo elevado de contraer enfermedades transmitidas por los alimentos](#)
- Healthy Canadians – Food safety (Canadienses sanos – Seguridad alimentaria) www.canada.ca/en/health-canada/topics/food-safety.html

Para saber más acerca de las etiquetas de alimentos, visite los siguientes sitios web:

- Healthy Canadians – Food labels (Canadienses sanos – Etiquetas de alimentos) www.canada.ca/en/services/health/food-labels.html
- Canadian Food Inspection Agency – Date Labelling on Pre-packaged Foods (Agencia Canadiense de Inspección Alimentaria – Fecha en las etiquetas en los alimentos preenvasados) www.inspection.gc.ca/food-safety-for-industry/information-for-consumers/fact-sheets-and-infographics/date-labelling/eng/1332357469487/1332357545633

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/healthfiles o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan una emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico de asistencia para personas sordas o con problemas de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.