

Seleccionando frutas y verduras frescas

— Amanda Scott*

Las frutas y verduras frescas proveen vitaminas, minerales y fibras para ayudar a mantener su cuerpo saludable. Para asegurarse que sus frutas y verduras son seguras para comer, es importante saber cómo seleccionar productos agrícolas de buena calidad.

A veces, las frutas y verduras frescas pueden contaminarse por bacterias o virus dañinos, a los que también se les conoce como patógenos. Ejemplos de patógenos incluyen *Salmonella*, *E. coli* 0157:H7 y Hepatitis A. Los productos agrícolas pueden contaminarse en cualquier punto desde el campo hasta su mesa.

Si usted come una fruta o verdura contaminada, puede enfermarlo. Los signos comunes de enfermedades alimenticias incluyen náusea, vómitos, diarrea, dolores de cabeza y fiebre. Estos síntomas usualmente aparecen dentro de 12 a 72 horas después que usted haya ingerido alimentos contaminados.

Cuando compre frutas y verduras frescas, elija aquellas que tengan buena forma, textura y color, y que tengan un olor fresco. Si es

posible, es mejor comprar los productos agrícolas frescos frecuentemente y comprar sólo los que van a usarse en unos pocos días. Esto reducirá la cantidad de alimentos perdidos por echarse a perder.

No compre productos agrícolas frescos que estén mohosos, golpeados o dañados o que muestren señales de daño causado por insectos. Manipúlelos suavemente para evitar golpes y otros daños. Los golpes y cortaduras pueden permitir que los patógenos entren en la fruta o verdura y pueden causar que se descompongan rápidamente.

Cuando compre frutas y verduras precortadas o preempacadas, asegúrese de que sean refrigeradas o que estén rodeadas con hielo en la tienda de abarrotes.

Evite artículos dañados y que estén en paquetes abiertos o rotos. Asegúrese de revisar las fechas de consumo de las frutas y verduras precortadas empaquetadas. Elija los artículos más frescos y cómaselos antes de la fecha de vencimiento.

Elegir frutas y verduras de calidad puede tomar unos cuantos minutos más, pero valdrá la pena.

*Especialista de Programa, El Sistema Texas A&M

Esta publicación fue auspiciada por una concesión de la Iniciativa para Sistemas Futuros de Alimentos Agrícolas, un programa del Servicio Cooperativo Estatal de Investigación, Educación y Extensión, la cual es una agencia del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA-CSREES-IFAFS Concesión # 00-52102-9637)

Texas A&M AgriLife Extension Service
AgriLifeExtension.tamu.edu

Más publicaciones de Extensión están disponibles en AgriLifeBookstore.org

Los programas educativos de Texas A&M AgriLife Extension Service están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, discapacidad, religión, edad u origen nacional.

El Sistema Universitario Texas A&M, el Departamento de Agricultura de EE.UU. y las Cortes de Comisionados de Condado de Texas en Cooperación.

Producido por Texas A&M AgriLife Communications