

## Los residuos de pesticidas en las frutas y verduras

*[Narrador: Alberto Hauffen:]* Al mismo tiempo que las autoridades de salud recomiendan incrementar el consumo de frutas y verduras para controlar la epidemia de sobrepeso, surgen noticias relacionadas con el uso de pesticidas en la producción de esos alimentos. Por ejemplo, esta lista de 14 frutas y verduras, conocida como “La docena sucia”, que supuestamente contienen niveles elevados de residuos de pesticidas.

En respuesta a ese tipo de información, el toxicólogo Robert Krieger de Extensión Cooperativa de la Universidad de California creó una calculadora de pesticidas que permite a los usuarios de internet ver qué tan seguro es el consumo de frutas y verduras. Al seleccionar una de las 14 frutas o verduras, la calculadora muestra el número de porciones que habría que consumirse diariamente, antes de que la dosis de residuos de pesticida pueda considerarse un riesgo para la salud. Krieger pone su calculadora a disposición del público en el sitio [www.SafeFruitsandVeggies.com](http://www.SafeFruitsandVeggies.com).

Para desarrollarla, el investigador se basó en reportes del Programa de Datos de Pesticidas del Departamento de Agricultura de Estados Unidos que muestran los niveles más elevados de residuos de pesticidas que se han encontrado en estos productos entre los años 2000 y 2008.

Krieger, quien es director del Programa de Exposición Individual a Productos Químicos de UC Riverside, explica que es cierto que los productos agrícolas llegan a la mesa conteniendo residuos de pesticidas, pero en cantidades micro orgánicas. Señala que las dosis de residuos de pesticidas son lo suficientemente bajas, y que la cantidad de exposición a los pesticidas es demasiado baja como mostrar efectos nocivos.

Krieger sostiene que la mera presencia de residuos de pesticidas en los alimentos no significa que sea peligroso consumirlos; él hace notar las medidas estrictas en el uso de pesticidas agrícolas, a raíz del Acta de la Calidad de Protección de Alimentos de 1996, que exige que no presenten peligros para el medioambiente ni causen daños a la salud humana.

Expertos en salud y nutrición recomiendan lavar, bajo el chorro del agua, las frutas y verduras antes de consumirlas o prepararlas; esto ayuda a reducir aun más los residuos de pesticidas que puedan tener.

*[Cierre:]* Encuentre más información en este sitio de la UC: <http://espanol.ucanr.org>

###