

## **Frutas y verduras: de la vista nace el sabor**

*[Narradora: Myriam Grajales-Hall:]* Para combatir las altas temperaturas del verano, ¿por qué no disfrutar de los frutos frescos de la naturaleza. ¡No hay nada mejor que llevar una ensalada de frutas para los niños después de que jueguen en el parque! Pero para disfrutar sin riesgo de los alimentos, hay que aprender a manipular correctamente las frutas y verduras para evitar enfermedades a causa de alimentos en mal estado.

Una experta de Extensión Cooperativa de la Universidad de California recomienda aprender las reglas básicas de seguridad a seguir desde el momento en que se compran las frutas y hortalizas.

*[Marita Cantwell, especialista en manejo poscosecha con Extensión Cooperativa de la Universidad de California:]* Cuando vamos al mercado, lo primero es seleccionar productos que se vean bien. Sabemos que sí hay una relación entre la calidad nutricional y la apariencia de la mayoría de los productos frescos. No siempre es cierto, pero normalmente el hecho de que compramos con los ojos, sí tiene relación con el estado nutricional y el buen sabor.

*[Narradora:]* Para mantener la buena calidad de estos productos perecederos, los agricultores han implementado muchos cambios en la forma en que cosechan, enfrían, transportan y empaacan sus productos. Por ejemplo, se ha diseñado todo tipo de paquetes y envolturas para que las frutas y verduras permanezcan bien ventiladas, no pierdan agua y no se dañen. Y en los mercados también se tiene cuidado de mantener la temperatura y humedad idóneas. Pero también es vital que el consumidor manipule con cuidado sus alimentos desde que los compra hasta que los prepara.

*[Cantwell:]* Una vez que ya ha comprado sus productos de buena calidad, yo creo que la primera regla es no utilizar el refrigerador como un cuarto de almacenamiento. Hay que guardar el alimento por un tiempo mínimo porque entre más tiempo lo guardamos, peor calidad. Afuera del refrigerador se van a deshidratar y va a cambiar bastante la composición, y adentro del refrigerador también habrá cambios aunque son más lentos. Entonces la idea es comprar las frutas y hortalizas y consumirlo lo más rápido posible.

*[Narradora:]* Para conservar la buena calidad de los alimentos es muy importante mantener limpios los sitios donde se guardan.

*[Cantwell:]* Quizás yo, como muchas personas, peco de limpia; hay que mantener realmente muy limpios los anaqueles donde guardamos las frutas y hortalizas y asegurarnos que los lavamos periódicamente. Una vez a la semana, como mínimo, para que no tengamos los microorganismos que causan pudrición o bacterias que son motivo de preocupación para la salud humana.

*[Narradora:]* Recuerde que cuando las frutas y hortalizas preparadas permanecen a temperatura ambiente por más de dos horas las bacterias empiezan a desarrollarse y multiplicarse y aumenta el riesgo de enfermedades.

*[Cierre:]* Para más información, visite este sitio de la UC <http://espanol.ucanr.edu/> o el sitio del Programa de Tecnología de Poscosecha, <http://postharvest.ucdavis.edu/indicadoresbasicos/>