

## CÓMO SE DEBEN LAVAR Y GUARDAR LOS ALIMENTOS

### HOW TO WASH AND STORE FOOD

**Julio César Neyra Pinto<sup>1</sup>**

1. Médico pediatra en EsSalud-Tacna. Magister en Salud Pública.

#### INTRODUCCIÓN

A nivel mundial las enfermedades diarreicas constituyen la primera causa de mortalidad en la población infantil y la segunda causa de morbilidad general.

En el Perú las enfermedades diarreicas son de las primeras causas de morbimortalidad especialmente en los ámbitos geográficos con una población en situación de pobreza y extrema pobreza, donde se estima que los niños tienen entre 10 y 12 episodios de diarrea por año. Se reconoce cada vez más la participación de los alimentos en este tipo de infecciones, estimando que más del 70% de las diarreas son causadas por alimentos contaminados.

A nivel nacional las enfermedades transmitidas por los alimentos (ETA) representan en promedio el 35% del total de enfermedades transmisibles, debido al consumo de alimentos que se han contaminado durante su obtención o elaboración, siendo necesario saber que estas enfermedades son producidas por una mala manipulación de los alimentos. Las enfermedades transmitidas por los alimentos (ETA) afectan a la población más susceptible como son los niños, ancianos, mujeres embarazadas y personas enfermas.

#### PRESENTACIÓN DEL CASO

Un varón de 6 meses fue a la clínica para supervisión de salud. Lo evaluamos y, la impresión inicial fue de un lactante sano. La madre sentía confianza preparando la ablactancia, y el bebe estaba consumiendo las papillas sin ningún problema. Ella ya le había dado 3 tipos diferentes de vegetales. "Quiero darle la mejor comida, y estoy usando un producto comercial para limpiar las

verduras, pero me preocupa que todavía no se estén limpiando bien, ¿Qué me recomienda? ", preguntó la joven madre.

El examen físico mostró un infante masculino de aspecto saludable con signos vitales normales y parámetros de crecimiento en el 25-50%. El examen neurológico era normal. Desde el punto de vista del desarrollo, el niño estaba sentado sin ayuda y no tenía ningún retraso en el control cefálico cuando se lo colocaba sentado. Es decir, se realizó el diagnóstico de un varón sano, según los exámenes.

"Realmente no tengo una opinión sobre el uso de ningún producto comercial para lavado de alimentos, pero le recomendaría que si es que usa alguno, siga al pie de la letra las recomendaciones del fabricante."

"Pero" - dijo la madre - "cuando se trata de lavar algunos alimentos tengo ciertas dudas al respecto".

"Por lo general, lavar las frutas y vegetales con una gran cantidad de agua limpia es una buena idea. Recuerde que el agua en Tacna no es la mejor ni la más saludable. Usted debe tener un buen filtro. Uno que realmente elimine microorganismo y metales pesados del agua. También considero que es importante mantener limpias las superficies de la cocina y separar las proteínas de los alimentos crudos durante la preparación; es decir, las carnes y pescados de las frutas y verduras. Lo más importante es que a los bebés y niños pequeños no se les debe dar alimentos que puedan ser un riesgo de asfixia como granos enteros, sus papillas deben ser bien aplastadas. Recuerde que hay algunos alimentos que no se recomiendan para la preparación de ablactancia para infantes. Puedo darle una lista" - le dije.

## DISCUSIÓN

Las frutas y verduras son una gran fuente de nutrición y, a menudo, se comen crudas. Sin embargo, pueden contaminarse durante su cultivo y riego, por ejemplo con aguas servidas durante el cultivo de hortalizas y frutos rastreros como las fresas. Se pueden contaminar, también, durante la cosecha, el transporte, la producción, la preparación y el almacenamiento y venta en los mercados populares. Los datos gruesos muestran que aproximadamente la mitad de todas las enfermedades transmitidas por los alimentos y alrededor del 20% de las muertes por alimentos se deben a uno de estos pasos antes descrito.

Los brotes se han asociado con todas las fuentes de alimentos, incluidos los huertos caseros, las granjas locales y las operaciones comerciales de alimentos a gran escala.

A continuación, citaré algunos puntos clave a considerar en la manipulación de frutas y verduras crudas.

- Lávese las manos con agua caliente y jabón antes y después de preparar los alimentos.
- Limpie las superficies, las tablas de cortar y los utensilios después de pelar los productos y antes de cortar y picar. Las bacterias del exterior de los productos crudos se pueden transferir al interior cuando se cortan o pelan. Lave las superficies de la cocina y los utensilios con agua caliente y jabón después de preparar cada alimento.
- No lave los productos con jabones o detergentes. No están diseñados para esto, además el producto residual puede ser retenido en el alimento. Las frutas y verduras también son porosas y pueden absorber el detergente.
- Use agua limpia y fría para lavar los artículos. Algunas personas recomendamos el agua filtrada, ya que se ha purificado y filtrado para eliminar los contaminantes. Yo personalmente recomiendo un filtro de calidad, pues el agua en Tacna no destaca por su pureza.
- Para los productos con piel gruesa, use un cepillo vegetal para ayudar a eliminar los microbios difíciles de eliminar, tales como los quistes de los parásitos.
- Productos con muchos agujeros, rincones y grietas como son la coliflor, el brócoli o la lechuga deben empaparse durante 1 a 2 minutos en agua fría y limpia, con unas gotas de lejía.
- Algunos productos como las fresas no se deben remojar en agua. Ponga los productos frágiles en un colador y remueva suavemente de forma mecánica con el cepillo de vegetales los microorganismos, y luego

rocíelos con agua destilada.

- Después de lavar, seque las verduras con una toalla de papel limpia. Esto puede eliminar más bacterias.
- No olvide que las frutas y verduras de cosecha propia, del mercado de granjeros y de las tiendas de comestibles también deben lavarse bien.
- No vuelva a lavar los productos empacados etiquetados como "listos para comer", "lavados" o "triple lavado". En realidad, podría contaminarse del área de preparación de alimentos de su hogar.
- Una vez cortado o pelado, refrigere tan pronto como sea posible a 4°C o menos.
- Lávese siempre las manos con agua caliente y jabón justo antes de comer los alimentos.
- Las verduras de hoja verde deben almacenarse dentro de las 2 horas posteriores a la cosecha o compra a 3-4 ° C. Se pueden remojar en agua fría durante unos minutos con unas gotas de lejía, luego cambiar el agua y enjuagar 2-3 veces. Seque las verduras en un colador o escurridor de ensalada. Otra opción es remojarlas en 1/2 taza de vinagre y 2 tazas de agua, seguido de un par de enjuague con agua filtrada.

En un estudio que probó las ciruelas empapadas en agua filtrada/destilada durante 1-2 minutos contra 3 lavados comerciales diferentes de frutas y verduras (que seguían las instrucciones del fabricante), se encontró que 1 producto comercial era el mismo que el lavado con agua destilada para eliminar pesticidas. El agua destilada fue mejor que los otros 2 lavados probados. La Universidad de Maine - USA, la cual realizó el estudio, recomienda que "remojen en agua filtrada durante uno o dos minutos para reducir el riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos". También se afirma que "se puede usar agua limpia y fría del grifo para limpiar productos en lugar de agua destilada". Sin embargo, hay que tener mucho ojo con esto, ya que el agua potable de los grifos de Iowa en USA no debe ser comparada con el agua "potable" de nuestros grifos en Tacna. Es por eso que insisto en usar agua filtrada.

Seguidamente, presentaré informaciones clave para el almacenamiento de los alimentos en casa.

Por un lado, la refrigeración. Esta se realiza a temperaturas menores de 5° C. Es un método para preservar a los alimentos y evitar el desarrollo de microorganismos peligrosos sin destruirlos. Los cuidados más importantes de este método serán mencionados a continuación.

- Los alimentos deben estar en bolsas o en recipientes cerrados para evitar que las gotas de condensación caigan sobre ellos.

- Los alimentos crudos deben colocarse al fondo de la refrigeradora y así usarse antes que los alimentos antiguos.
- Los sobrantes no deben conservarse más de 24h.
- Las puertas deben abrirse solo cuando sea necesario para no alterar la cadena de frío y no desperdiciar energía.
- La limpieza y la higiene de la refrigeradora debe ser ejecutada regularmente, sobre todo cuando queden pocos alimentos.

El tiempo de refrigeración permitido para algunos productos es el siguiente:

- Carne fresca 3 días.
- Carne de ave y cerdo 2 días.
- Carne molida 1 día.
- Vísceras 2 días.
- Leche fresca 1 día.
- Leche evaporada 2 días.

En el caso de las hortalizas y frutas, se depositan en el compartimiento cerrado o en las parrillas dentro de bolsas de polietileno. Debemos asegurarnos de que cada alimento se coloque en el estante adecuado, en función de su temperatura de conservación ideal. Se recomienda a continuación la posición de algunos productos en el frigorífico de arriba hacia abajo.

- +6°C: huevos
- +4°C: aves, leche, mantequilla, queso
- +3°C: platos cocinados, crema pastelera, pasteles frescos, carnes, embutidos
- +2°C: carne picada
- 0 a +2°C: pescado, mariscos
- Compartimiento para las verduras (+8°C): verduras.

Por otro lado, la congelación. Esta se realiza a temperaturas menores a los de -18° C y permite la conservación de los alimentos por períodos más largos, por ejemplo el pescado congelado en hielo por espacio de 3 días.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICA

1. CARITAS, "Manual de Higiene en Alimentos y Nutrición para Comedores", Lima, 1992.
- INP Sector Activo, "Higiene y Manipulación de Alimentos", 2000.
2. MINSA, "Guía para la preparación segura de los Alimentos". Lima, 2003
3. OPS/OMS, "Guía para el establecimiento de Sistemas de Vigilancia Epidemiológica de Enfermedades Transmitidas por los Alimentos (VETA) y la Investigación de Brotes de toxinfeción Alimentaria", 1996.
4. The University of Maine Extension. Bulletin #4336, Best Ways to Wash Fruits and Vegetables. Disponible en Internet:

<https://extension.umaine.edu/publications/433e/> (acceso 10/10/18).

5. Marrs, Beth. Iowa State University Extension. Washing Fruits and Vegetables. Disponible en Internet: <https://blogs.extension.iastate.edu/answerline/2014/01/13/washing-fruits-and-vegetables/> (acceso 10/10/18).

6. University of Connecticut Extension. Wash Your Veggies (and Fruits) Disponible en Internet: <https://blog.extension.uconn.edu/2017/03/12/wash-your-veggies-and-fruits/> (acceso 10/10/18)

7. Sistema de filtración de agua AQUA NANO. Disponible en Internet: <https://renawere.net/productos/filtros-de-agua/> (acceso 02/11/18).

## Correspondencia

Julio César Neyra Pinto  
E-mail: [jneyrapinto@gmail.com](mailto:jneyrapinto@gmail.com)

**Fecha de recepción:** 14 de julio de 2018

**Fecha de aceptación:** 18 de noviembre de 2018