

Manejo seguro de las naranjas frescas

Amanda Scott*

Las naranjas son una buena fuente de vitamina C, folato y fibra. Al igual que las otras frutas y verduras frescas, las naranjas proveen vitaminas, minerales y fibra para ayudar a mantener su cuerpo sano.

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. Esta contaminación puede ocurrir en cualquier punto desde el campo hasta su mesa.

Si usted come una fruta o verdura contaminada, puede contraer una enfermedad alimenticia. 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 y pueden ser serios.

Sin embargo, el manejo seguro de las naranjas frescas ayudará a protegerlo a usted y su familia de las enfermedades alimenticias.

Compras

Compre naranjas frescas con frecuencia y sólo compre las que vaya a usar en unos pocos días. Naranjas frescas:

- ◆ Tienen la cáscara brillante y lisa
- ◆ Tienen la corteza firme
- ◆ Son pesadas para su tamaño

- ◆ Tienen un color anaranjado saludable
- ◆ Tienen un aroma fresco

Las naranjas dañadas se descomponen rápidamente y podrían portar patógenos que causan enfermedades alimenticias. Evite las naranjas que:

- ◆ Tengan una cáscara sin brillo, tosca
- ◆ Se sientan suaves o arrugadas
- ◆ Tengan moho
- ◆ Estén dañadas o golpeadas

De ser posible, elija las naranjas a mano en vez de comprar las frutas preempacadas. Cuando las naranjas han sido preempacadas, es más difícil detectar la fruta mohosa o dañada.

En la carretilla y en las bolsas de la tienda, mantenga las naranjas separadas de los productos químicos caseros y de la carne cruda de res, aves, pescado o mariscos. Coloque las carnes crudas en bolsas plásticas para evitar que la sangre y el jugo contaminen las naranjas.

Almacenamiento

Siempre guarde las naranjas frescas sin lavar. Asegúrese de mantener todas las áreas de almacenamiento limpias y secas. Cuando guarde los productos frescos a temperatura ambiental, manténgalos separados de los químicos caseros.

En el refrigerador, mantenga separadas las naranjas de la carne cruda de res, aves, pescado o mariscos. Guarde las carnes crudas en el estante inferior del refrigerador en una bandeja o recipiente. Esto evitará

*Especialista de Programa, El Sistema Texas A&M

que el jugo o la sangre goteen sobre las naranjas. Deseche las naranjas que hayan tocado la carne cruda, la sangre o el jugo.

Refrigere las naranjas antes de 2 horas de haberlas cortado o pelado. Almacénelas en bolsas plásticas, en contenedores limpios y herméticos, o envueltas muy bien en envoltura plástica.

Revise las naranjas almacenadas regularmente. Deseche cualquier fruta que tenga señales de daño tales como moho o baba.

Además, mantenga su refrigerador limpio y frío (40 grados F o menos).

Lavando y sirviendo

Para prevenir el crecimiento de moho durante el almacenamiento, es mejor lavar las naranjas antes de comerlas, prepararlas, exprimirles el jugo o usar la cáscara para cocinar.

Primero, lávese las manos con agua caliente con jabón por 20 segundos. Lave sus manos antes y después de haber manipulado alimentos y después de haber tocado carne cruda, cambiado un pañal, usado el baño, tocado a una mascota o tocado cualquier cosa que pudiese contaminar sus manos. Después séquese las manos con una toalla de papel.

Lave y desinfecte todas las áreas de preparación de comida y los utensilios con una mezcla de 1 cucharadita de cloro casero en 1 cuarto de galón de agua. Esto incluye su cepillo para frutas/verduras.

Lave todas las naranjas vigorosamente en un fregadero o lavaplatos limpio con agua limpia que cae del grifo. Use las manos para restregar vigorosamente la parte exterior de las naranjas bajo el grifo de agua. Esto ayudará a remover las bacterias.

No use detergentes, jabones o cloro para lavar naranjas frescas. Estos químicos pueden cambiarles el sabor y ser tóxicos.

Use diferentes tablas de cortar y utensilios para las carnes crudas y las naranjas, o lávelos y desinfectelos entre usos. Esto evitará que algún patógeno en la carne cruda sea transferido a las naranjas.

Refrigere las naranjas cortadas o peladas que le sobren dentro de 2 horas. Si se dejan sin refrigeración durante más de 2 horas, deséchelas.

Para jugo fresco recién exprimido

Use naranjas frescas y de buena calidad para jugo. Lave las naranjas antes de exprimir las. Guarde el jugo recién exprimido en recipientes de vidrio o plástico y refrigérelo dentro de 2 horas de haberlo exprimido.

Cuidado

Las personas que son muy susceptibles a las enfermedades alimenticias deben evitar beber jugo despasteurizado o fresco. Estos jugos pueden contener bacterias que causan enfermedades alimenticias. Esas personas deben comprar jugos pasteurizados.

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)

Producido por AgriLife Communications, El Sistema Texas A&M
Las publicaciones de Texas AgriLife Extension se pueden encontrar en Internet en: <http://AgriLifebookstore.org>

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

Emitido para el desarrollo del Trabajo de la Extensión Cooperativa en Agricultura y Economía del Hogar, Leyes del Congreso del 8 de mayo de 1914 con sus reformas y del 30 de junio de 1914 junto con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Edward G. Smith, Director, Texas AgriLife Extension Service, Sistema Texas A&M.