

Manejo seguro de los tomates frescos

Amanda Scott*

Los tomates (o jitomates) son una buena fuente de vitamina C. Al igual que las otras frutas y verduras frescas, los tomates son una parte importante de una dieta saludable; proveen vitaminas, minerales y fibra para ayudar a mantener su cuerpo sano.

Según la pirámide alimenticia de USDA, los americanos deben comer de cinco a nueve porciones de frutas y verduras por día. Una porción de tomates frescos equivale a un tomate mediano o ½ taza de tomates frescos cortados en cubitos.

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, la misma puede causarle 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 los tomates frescos ayudará a protegerlo a usted y su familia de las enfermedades alimenticias.

Compras

Compre los tomates frescos con frecuencia y solo compre los que va a usar en unos pocos días. Compre tomates que:

- ◆ Tienen la cáscara brillante y lisa
- ◆ Tienen la cáscara firme
- ◆ Tienen un color rojo, sano y un aroma fresco en la punta del tallo

Evite los tomates que:

- ◆ Esten muy suaves
- ◆ Tengan mal color
- ◆ Tengan cortadas, hongos, rajaduras o áreas hundidas

Los tomates dañados se descomponen rápidamente y podrían portar patógenos que causan enfermedades alimenticias.

En la carretilla y en las bolsas de la tienda, mantenga los tomates separados 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 los tomates.

Almacenamiento

Siempre guarde los tomates enteros sin lavar. Asegúrese de mantener todas las áreas de almacenamiento limpias y secas. Cuando guarde o deje madurar los tomates a temperatura ambiental, manténgalos separados de los químicos caseros.

En el refrigerador, mantenga los tomates separados 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 que el jugo o la sangre goteen sobre los tomates. Deseche los tomates que hayan tocado carne cruda, sangre o jugo.

Revise los tomates con frecuencia para ver si hay señales de daño tales como moho y baba. Si los tomates están podridos, deben desecharse.

Almacenando tomates cortados

Asegúrese de refrigerar los tomates cortados dentro de 2 horas de haberlos cortado. Almacénelos en bolsas o contenedores plásticos limpios y herméticos, o envueltos muy bien en envoltura plástica.

Mantenga su refrigerador limpio y frío (40 grados F o menos).

Lavando y sirviendo

Para prevenir el daño y el crecimiento de moho durante el almacenamiento, es mejor lavar los tomates antes de comerlos o prepararlos.

Antes de manipular los tomates frescos, lávese las manos con agua caliente con jabón por 20 segundos. Séquelas 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.

Después, lave todos los tomates enteros vigorosamente en un fregadero o lavaplatos limpio con agua limpia que cae del grifo, aunque no planee comerse las cáscaras. Restriegue suavemente cada tomate con sus manos para remover la tierra y las bacterias.

No use detergentes, jabones o cloro para lavar los tomates frescos. Estos químicos pueden cambiarles el sabor y ser tóxicos.

Cuando corte o pique los tomates frescos, use diferentes tablas de cortar y utensilios para las carnes crudas y los tomates frescos, o lávelos y desinfectelos entre usos. Esto evitará que algún patógeno en la carne cruda sea transferido al tomate fresco.

Asegúrese de cortar y desechar la punta del tomate o el área superior en la que el tallo estaba pegado al tomate. Los patógenos que pueden causar enfermedades alimenticias pueden esconderse en esta área.

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.