



De acuerdo con la información entregada por el [INIA](#) La Platina, en Chile, la manipulación de frutas y verduras al momento de adquirirlas es un aspecto importante que no debe dejarse de lado; sobre todo bajo el contexto de la pandemia donde los cuidados de aislamiento e higiene deben extremarse para cuidar la salud.

De acuerdo con el INIA, el lavado de las frutas y verduras debe realizarse siempre; ya que no existe diferencia si los productos se compraron en supermercados, con despacho a domicilio o ferias libres; pues el cuidado debe ser el mismo.

“La limpieza de éstos (frutas y verduras) siempre es importante, porque al no hacerla correctamente se pueden generar enfermedades por transmisión de alimentos. Incluso, en este periodo, en que no tenemos certeza si el producto fue manipulado por una persona contagiada con [Covid-19](#) o alguien contagiado estornudó cerca de ellos, los cuidados deben ser mayores”, fundamentó el INIA.

El experto en postcosecha de INIA La Platina, Bruno Defilippi, refirmó tal idea y entregó recomendaciones para hacer un correcto lavado de frutas y verduras.

Frutas

Independiente del origen de compra, siempre lavar antes de consumir. Idealmente, utilizar abundante agua durante el lavado para remover la mayor cantidad de residuos. Esto incluye las principales especies disponibles en esta época como manzana, pera y ciruela.

En el caso específico de la uva de mesa o los berries, como el arándano y la frutilla, es necesario lavarlos al momento previo de consumir; ya que, si se hace antes de almacenar, puede generar el desarrollo de pudriciones.

Se debe tener claro que el agua no afectará el aporte nutritivo que se consigue.

Si se utiliza un cuchillo para pelar y/o cortar se recomienda lavarlo previamente. Además, es mejor que no haya sido utilizado en otro tipo de productos.

A su vez, es recomendable lavar las frutas que incluso requieren remover la cáscara o prepararlas para su consumo; como la piña, tuna, melón y sandía.

Al usar tablas para cortar fruta, se recomienda utilizar de preferencia materiales de baja porosidad y que permitan un adecuado lavado después de ser utilizadas. Lo ideal es tener tablas destinadas para cortar productos vegetales y otras para productos de origen animal.



Para secar la fruta se recomienda una toalla de papel, porque una vez utilizada se puede botar. Usualmente, los paños utilizados en gran parte de los hogares son multipropósitos y terminan transformándose en una fuente de contaminación. En el caso de tener un paño específico para secado de fruta, lo recomendable es lavarlo en forma frecuente.

Verduras

En las hortalizas de hoja, como la lechuga, es necesario remover las hojas externas que presentan deterioro. Luego, es importante lavar con abundante agua las hojas en forma individual.

Este lavado puede ser complementado con una solución de agua con cloro (1 cucharada de cloro para 1 L de agua), o utilizar alguno de los productos sanitizantes disponibles en el mercado.

Sin embargo, lo primordial es el uso de abundante agua. Una vez lavadas las hojas, se pueden secar con una toalla de papel o utilizar una centrifuga de cocina que permite eliminar el exceso de agua.

En el caso de que la lechuga no se consuma inmediatamente, se pueden dejar las hojas en un contenedor o bolsa dentro del refrigerador. Mientras que, en el caso de papa o camote, se recomienda lavar con abundante agua, tanto antes como después de pelarlos.

Al momento de comprar

Al momento de adquirir los productos, lo primero es tratar de elegir los que presenten una buena calidad en cuanto a apariencia y sin la presencia de daños mecánicos que facilitan el ingreso de bacterias y hongos, ya que muchas veces estas "heridas" serán los lugares más difíciles de lavar en forma adecuada.

Es por lo anterior que en el carro de compras hay que dejar los productos de mayor peso, como papas y zapallos, en la parte inferior y sobre ellos los tomates, pimentones y hortalizas de hojas. En casa, se recomienda separarlos de acuerdo con el lugar donde se almacenará y al momento de uso lavarlos en forma independiente.

Hay que tener en claro que ninguna de estas labores será efectiva si no se mantiene un lugar de almacenamiento limpio.

En el caso del refrigerador es esencial realizar una limpieza frecuente de la superficie. Para



ello, se recomienda utilizar la solución de cloro y eliminar los productos que presenten un deterioro excesivo.

Esto no sólo tendrá un impacto en consumir alimentos más sanos, sino que más sabrosos al evitar el típico aroma a “refrigerador” que toman los alimentos después de mantenerlos por mucho tiempo, aclaró Defilippi.

“Tanto para hortalizas como frutas es importante usar agua potable para su lavado y nunca utilizar jabón ni detergente. Además, se debe considerar la limpieza de la cocina y sanitización de los utensilios, porque este es un lugar importante donde se preparan los alimentos que a diario consumimos. Pero sin duda, más allá de estar o no en un estado de pandemia, el lavado de frutas y hortalizas debe ser una práctica frecuente para reducir o evitar la contaminación por enterobacterias (responsables de intoxicaciones), el exceso de polvo y suciedad, e incluso disminuir el exceso de algunos productos químicos”, enfatizó el especialista.