Cooperativa de Texas
EXTENSIÓN
El Sistema Universitario Texas A&M

E-204S
8-04

Manejo seguro de las fresas frescas

Peggy Van Laanen y Amanda Scott*

Al igual que otras frutas y verduras frescas, las fresas son una parte importante de una dieta saludable. Las fresas son una buena fuente de vitamina C y de fibra.

Según la pirámide alimenticia del USDA los americanos deben comer de cinco a nueve porciones de frutas y verduras por día. Una porción de fresas frescas equivale a siete fresas medianas o ½ taza de fresas frescas cortadas.

Al igual que otros productos agrícolas frescos, las fresas 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.

Comer fresas contaminadas puede causarle una enfermedad alimenticia. Los signos comunes de enfermedades alimenticias incluyen nausea, vómitos, diarrea, dolores de cabeza y fiebre. Estos síntomas usualmente aparecen dentro de 12 a 72 horas y pueden ser serios.

Sin embargo, si maneja las fresas en forma segura, puede ayudar a que usted y su familia estén protegidos de las enfermedades alimenticias.

Compras

Compre fresas que:

- Tienen un color rojo brillante y parejo
- Tienen un aroma fresco
- Tienen pedúnculos intactos saludables y verdes

Compre las fresas frecuentemente y sólo compre las que vaya a usar en unos pocos días. Las fresas dañadas se descomponen rápidamente y podrían portar patógenos que causan enfermedades alimenticias.

Evite las fresas que:

- Tengan un color pálido con áreas grandes de color blanco o verde
- Estén suaves, dañadas, derramando jugo, secas o con hongos
- Tengan pedúnculos secos o cafés.

De ser posible, elija las fresas individualmente en lugar de comprar las preempacadas. Si la fruta ha sido preempacada, es más difícil ver si está mohosa o dañada. Si las fresas han sido preempacadas, evite recipientes pegajosos o manchados, lo cual puede indicar que las fresas han sido dañadas.

En la carretilla y en las bolsas de la tienda, mantenga las fresas separadas de los productos químicos caseros y de la carne cruda de res, aves, pescado o mariscos. Coloque

*Profesora y Líder del Programa de Extensión para Alimentos y Nutrición, y Asociada de Extensión, el Sistema Universitario Texas A&M.

las carnes crudas en bolsas plásticas para evitar que la sangre y el jugo contaminen las fresas.

Almacenando fresas enteras y frescas

No lave las fresas enteras antes de guardarlas, y remueva cualquier fresa que esté aplastada o podrida. Deje los pedúnculos verdes en las fresas durante el almacenamiento.

Guarde las fresas en la gaveta del refrigerador que mantiene los productos crujientes. Mantenga el refrigerador limpio y frío (40 grados F o menos).

En el refrigerador, mantenga separadas las fresas 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 las fresas. Deseche las fresas que hayan tocado la carne cruda, la sangre o el jugo.

Refrigere las fresas dentro de 2 horas de haberlas cortado o pelado. Almacénelas en bolsas plásticas, en contenedores limpios y herméticos, o envueltas apretadamente en envoltura plástica.

Revise las fresas almacenadas regularmente para ver si hay señales de daño tales como moho o baba. Deseche cualquiera que esté podrida.

Almacenando las fresas cortadas

Cuando almacene las fresas cortadas, asegúrese de cortar y desechar el "pedúnculo" o la punta que contiene las hojas de cada fresa. Guarde las fresas en bolsas plásticas o en recipientes limpios y herméticos.

Lavando y sirviendo

Para prevenir el daño y el crecimiento de moho durante el almacenamiento, es mejor lavar las fresas justo antes de comerlas o prepararlas.

Cuando esté listo para usar las fresas primero lave sus 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.

Además, 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.

Coloque las fresas en un colador limpio y desinfectado y remueva cualquier fruta que esté dañada. Si tiene duda acerca de la seguridad de una fresa, ¡deséchela!

Lave todas las fresas enteras vigorosamente en un fregadero o lavaplatos limpio con agua limpia que cae del grifo. Use el rociador de su fregadero para lavar las fresas. Si no tiene un rociador en su fregadero, lave y agite las fresas bajo el chorro suave de agua del grifo. Asegúrese de agitar suavemente el colador a medida que lava las fresas.

No use detergentes, jabones o cloro para lavar fresas frescas. Estos químicos pueden cambiarle el sabor a la fruta y ser tóxicos.

Cuando corte o rebane las fresas frescas, use diferentes tablas de cortar y utensilios para las carnes crudas y las fresas frescas, o lávelos y desinféctelos entre usos. Esto evitará que algún patógeno en la carne cruda sea transferido a las fresas.

Las fresas deben refrigerarse dentro de 2 horas de haberlas cortado. Si se dejan afuera durante más de 2 horas, deséchelas.

Consorcio Tri-Estatal de Seguridad de Frutas y Verduras
http://fruitandvegetablesafety.tamu.edu

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 Comunicaciones Agrícolas,
El Sistema Universitario Texas A&M.
Se pueden encontrar publicaciones producidas por Extensión Cooperativa de Texas en el Internet en:
http://tcebookstore.org
Visite el sitio de la Extensión Cooperativa de Texas en:
http://texasextension.tamu.edu

Los programas educativos de la Extensión Cooperativa de Texas están abiertos a todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, minusvalidez, religión, edad u origen nacional.

Publicado en promoción del Trabajo Cooperativo de Extensión en Agricultura y Economía del Hogar, Actas del Congreso del 8 de mayo, 1914, según su enmienda, y del 30 de junio, 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Chester P. Fehlis, Director, Extensión Cooperativa de Texas, El Sistema Universitario Texas A&M.

Nuevo