

EL CONSUMO SEGURO DE FRUTAS Y HORTALIZAS CRUDAS

Información para el público en
general.

Las frutas, verduras y hortalizas son una importante fuente de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes, por lo que es recomendable consumirlas diariamente, aprovechando la gran variedad que nos ofrece nuestro entorno mediterráneo. La mejor manera de aprovechar todas sus vitaminas y minerales es tomarlas en crudo, solas o en ensalada.

En estos casos, es recomendable que las verduras y hortalizas se **limpien correctamente para evitar** que estos alimentos sean un posible vehículo de **patógenos** para el ser humano. Los agentes patógenos y los residuos de sustancias utilizadas en la agricultura se encuentran en la superficie de las mismas.

Antes de manipular los alimentos nos **debemos lavar bien las manos**. Las manos contienen una gran cantidad de bacterias que pueden transferirse fácilmente a la comida.

Es recomendable limpiar las frutas y verduras que vayan a ser consumidas en crudo y sin pelar mediante el uso de una **solución de agua** con unas gotas de **lejía apta para su uso alimentario**, y después se aclarará con abundante agua.

A diferencia de las lejías de uso convencional, las lejías de uso alimentario, están destinadas a eliminar las bacterias (por ejemplo Enterobacterias, *Escherichia coli* y también *Salmonella*) que más frecuentemente contaminan a los alimentos.

Las lejías alimentarias se encuentran a la venta en el mercado con una leyenda en el etiquetado que indica “**apta para la desinfección del agua de bebida**”.

Para que en una lejía pueda figurar la etiqueta "**apta para la desinfección del agua de bebida**" se deberán cumplir los requisitos establecidos en el Real Decreto 3360/1983, por el que se establece la reglamentación técnico sanitaria de lejías, y su modificación por el Real Decreto 349/1993:

- a) La proporción de sustancias, aditivos e impurezas aportada por la lejía al agua tratada no superará los límites tolerables establecidos en la Reglamentación Técnico-Sanitaria para el abastecimiento y control de calidad de las aguas potables de consumo público, aprobada por el Real Decreto 140/2003, de 7 de febrero.
- b) Su **concentración en cloro activo** será $\geq 35 \text{ gr/l}$ y $\leq 60 \text{ gr/l}$ de cloro activo.
- c) El fabricante indicará en la etiqueta las **instrucciones de uso** oportunas para que el consumidor obtengan una concentración de 3 mg de cloro activo/litro (3 ppm de cloro) en el agua a tratar.
- d) El **hipoclorito y los aditivos**, en su caso utilizados para su fabricación deberán estar autorizados para el uso en el tratamiento de agua potable de consumo público.
- e) El material de los **envases y sus cierres** deberán estar autorizados para el uso alimentario.

En las lejías clasificadas como "aptas para la desinfección del agua de bebida" se deberá indicar claramente la cantidad necesaria para su uso correcto.

Para más información pueden acceder a
www.saludcastillayleon.es/seguridadalimentaria