



Steve Troxler
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture
and Consumer Services
Food and Drug Protection Division

Daniel L. Ragan
Director

Frutas o Vegetales Maltratados: Una Fuente Desconocida de Alergias

Las Frutas y los Vegetales en malas condiciones además de no ser atractivos a la vista, pierden sabor y propiedades alimenticias. Y, lo que es todavía mas importante, pueden infectarse y enfermarnos.

Por lo general las frutas y los vegetales se deterioran por causa de micro organismos que les contaminan. Roedores, insectos, pájaros infectar a las frutas o los vegetales. O, al picar o morder las cáscaras crean una ruta fácil de seguir para las bacterias, hongos o parásitos.

Las frutas y los vegetales también se pueden deteriorar durante la cosecha, o el transporte. Sobre todo las frutas debido a su alto contenido de agua. Las causas podrían ser: torpe manipulación durante la cosecha, uso de contenedores con bordes cortantes, empaque incorrecto, temperatura incorrecta.

Las frutas y vegetales maltratados no solamente son susceptibles de contaminarse con bacterias alimenticias que pueden enfermarnos, tales como la salmonela o E. coli; sino que además pueden contaminarse con hongos que nos causan alergias insospechadas.

Botrytis o Moho Gris es el nombre de aproximadamente 30 variedades de moho que pueden causarnos alergias.

Botrytis se puede encontrar en la tierra o, en los lugares de almacenamiento o transporte de las frutas y vegetales. Este moho infecta a las plantas, sobre todo de las frutas suaves. Se le puede encontrar en la col; lechuga; remolachas (betarragas); frijoles; tomate. Y, sobre todo en frutas suaves tales como las fresas y las uvas. Vive en las flores, hojas y tallos de las plantas que no están del todo saludables.

Botrytis puede causar asma alérgica sobre todo si la persona se expone a este moho en lugares cerrados tales como invernaderos u otros lugares cerrados en los que se exista mucha humedad y muchas plantas. O, en regiones húmedas o sub tropicales.

Tan importante como comprar frutas y vegetales que no estén maltratados y cuyas cascaras estén completas, sin rajaduras de ningún tipo es lavar siempre sus frutas y vegetales antes de comerlos o cocinarlos. Pero antes de hacerlo es fundamental que nos lavemos las manos por 20 segundos con agua caliente y jabón, para impedir que sean nuestras propias manos quienes infecten las frutas o los vegetales que estamos a punto de consumir.

Para mayor información comuníquese con la División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte. Persona de Contacto: María Noriega. 919-733-7366