



## ¿Cómo reducir los residuos de pesticidas en frutas y verduras?

### Lo que debe saber sobre el lavado de frutas y verduras.

Katia estaba en la tienda comprando frutas para una ensalada cuando notó en el mostrador una botella de jabón que decía “para lavado de frutas” en [la etiqueta](#). Su ensalada iba a ser parte de un almuerzo por lo que Katia quiso lavar las frutas para dejarlas libres de gérmenes y residuos de pesticidas. Ella se preguntó entonces si era necesario comprar un limpiador para frutas tan caro, o si enjuagando las frutas con agua sería suficiente. Katia pensó que quizás su jabón para platos antimicrobiano serviría al igual que cualquier jabón para frutas; después de todo, los jabones para platos se usan en artículos que están en contacto con los alimentos. Mientras buscaba por Internet más información sobre el lavado de frutas con jabón, Katia encontró el sitio web del [Centro Nacional de Información de Pesticidas](#) (NPIC) y decidió llamar para pedir más información.

[Haga clic aquí](#) para leer lo que Katia aprendió de NPIC sobre la utilización del agua, jabones para frutas, u otros detergentes para el lavado de frutas y verduras...



Llámenos gratuitamente al **1.800.858.7378**

Lunes a Viernes de 8:00 a.m. a 12:00 p.m. Hora del Pacífico.

Visítenos en internet a <http://npic.orst.edu/index.es.htm>





## ¿Cómo reducir los residuos de pesticidas en frutas y verduras?

### Lo que debe saber sobre el lavado de frutas y verduras.

Katia aprendió que el lavado con simple agua reduce los contaminantes como la tierra, gérmenes, y los residuos de pesticidas que se encuentran en la superficie de frutas y verduras. El [lavar la fruta o verdura bajo el agua corriente](#) quita más residuos que simplemente remojarlos en un recipiente. El pelar o cepillar alimentos como las papas con un cepillo limpio de cerdas o hebras firmes, o frotar frutas suaves como duraznos bajo agua corriente es la mejor manera de eliminar estos residuos. Sin embargo, los residuos de pesticidas se pegan mejor a las frutas que tienen cáscaras cerosas o cáscaras suaves. Más aun, si los alimentos fueron tratados con parafinas o ceras, es posible que algunos residuos de pesticidas queden atrapados debajo de estas sustancias.

Interesantemente, el especialista le dijo que aunque algunos jabones o detergentes han sido diseñados para remover suciedades o residuos en frutas y verduras, no se ha comprobado que sean más eficaces que el agua por si sola. Esto se debe a que el agua es muy eficaz en quitar algunos residuos superficiales. Cabe señalar que ningún método de lavado es 100 % eficaz en remover todos los residuos de pesticidas.

El especialista explicó que a diferencia de los platos, las frutas y las verduras tienen poros. El [jabón para platos o la lejía](#) pueden ser atrapados o absorbidos por los poros, haciéndose muy difícil el removerlos una vez que han sido aplicados. Katia se dio cuenta de que usar productos de limpieza realmente puede añadir más residuos a sus frutas y vegetales. El especialista añadió que los jabones/detergentes para platos y la lejía no deberían ser usados en frutas o verduras ya que pueden causar efectos nocivos a la salud si son usados en alimentos.

Katia se sintió segura de poder reducir el polvo, gérmenes y los residuos de pesticidas, que se encuentran en la superficie de frutas y verduras. Aprendió que si decidía usar algo más que simple agua para lavar frutas y verduras, debería asegurarse que el producto hubiera sido diseñado para limpiar frutas.

Para más información sobre residuos de pesticidas y aprender más sobre prácticas saludables para la manipulación de frutas y verduras [haga clic aquí](#).

