

Comprando de Forma Segura en los Mercados de Agricultores

Londa Nwadike, Especialista de Extensión en Seguridad Alimentaria de la Universidad Estatal de Kansas / Universidad de Missouri



Introducción

Los mercados de agricultores continúan creciendo en popularidad en los Estados Unidos y Kansas. Son un buen lugar para: 1) comprar productos locales saludables y otros alimentos, 2) conocer y apoyar a los agricultores locales y 3) disfrutar de las compras en un ambiente divertido. Sin embargo, es importante que los consumidores presten atención a la inocuidad alimentaria al comprar y usar alimentos comprados en dichos lugares.

Consejos de inocuidad en el mercado

Aunque nunca puedes tener una seguridad del 100 por ciento de que un producto alimenticio comprado en cualquier lugar no causará enfermedades transmitidas por los alimentos, la tabla de la página 2 muestra ciertas pistas que te ayudarán a determinar la inocuidad del producto. Aunque algunos consejos son específicos para los mercados de agricultores, muchos de los mismos son aplicables a la compra de alimentos en cualquier lugar.



Consejos de Inocuidad en el Mercado

| Tipo / Categoría de Alimento: | Claves de Inocuidad Alimentaria que Debes Buscar: |
|---------------------------------|---|
| Hortalizas frescas | Deben estar limpias, verse frescas, sin cortes ni rajaduras. Mostradas lejos del suelo / piso. |
| Hortalizas cortadas o peladas | Mostradas en / rodeadas de hielo. Lucen frescas y frías. |
| Carnes, huevos, quesos | El paquete debe sentirse frío; producto en enfriador / en hielo. Huevos: el cartón y los huevos deben estar limpios, no agrietados. |
| Leche | Debe estar pasteurizada (reglamento de Kansas): pídele al proveedor que lo confirme. |
| Jugo, sidra | Pasteurizados es lo más seguro. |
| Alimentos preparados calientes | Sería bueno ver al vendedor usando un termómetro. Debe tener una tapa, observar el vapor saliendo de la sartén. |
| Alimentos enlatados en casa | Pregunta cómo se prepararon los alimentos (baño de agua hirviendo u otro). Pregunta si el producto debe refrigerarse en tu hogar. Los vendedores que venden encurtidos enlatados, carnes, verduras y chucrut deben tener una licencia (reglamento de Kansas). |
| Muestras | Quienes sirven muestras deben mantener una barrera entre las manos y la comida. Muestras ofrecidas a modo que los compradores solo toquen una muestra. |
| Lavado de manos | Observa a los vendedores lavarse las manos. Observa una estación para lavarse las manos en el puesto de venta (especialmente alimentos preparados). |
| Puesto de ventas, aseo personal | Superficies del puesto de venta, cuchillos, otros utensilios limpios. Ropa y manos limpias, sin limpiarse la nariz, etc. |
| Certificaciones | Busca las certificaciones / capacitaciones de seguridad alimentaria publicadas a las que asistió. |
| Todos los productos | Pregunta a los proveedores sobre sus prácticas de inocuidad alimentaria. |

Consejos de Inocuidad de Camino a Casa

- Mantén la carne cruda separada de otros alimentos para evitar la contaminación cruzada.
- Haz del mercado tu última parada antes de volver a casa.
- Usa una bolsa térmica o más fresca, especialmente en los días calurosos o si te tardas más de 1 hora para llegar a casa. Guarda la hielera en la parte del pasajero del automóvil, en lugar de en el maletero.
 - No permitas que los alimentos perecederos estén en la zona de peligro de temperatura (40°F a 140°F) durante más de 2 horas porque los patógenos (organismos como virus o bacterias que pueden causar enfermedades) crecen rápidamente en esta zona.
- Las bolsas de comestibles reutilizables deben lavarse con frecuencia y guardarse secas.
 - Las bolsas de tela deben lavarse en una lavadora con detergente para ropa y secarse en la secadora o al aire.
 - Las bolsas aislantes y forradas de plástico se

deben restregar con agua caliente y jabón y secarse al aire.

- No uses bolsas de supermercado reutilizables para otros fines, como llevar ropa de gimnasia o juguetes para niños.

Consejos de Inocuidad en Casa:

Independientemente de dónde obtengas tus alimentos, ya sea en un mercado de agricultores, en una tienda de comestibles, de tu propia cosecha o de otra fuente, existen ciertas reglas de inocuidad alimentaria en el hogar que siempre debes seguir para reducir el riesgo de contraer una enfermedad transmitida por los alimentos. Por lo general, se pueden dividir en las siguientes cuatro categorías:

Limpia:

- Lávate siempre las manos antes y después de manipular cualquier alimento.
- Mantén limpias las superficies y los utensilios, antes y después de su uso.
- Lava los productos con agua cayendo del grifo antes de comerlos o cocinarlos.

- No es necesario utilizar jabón ni productos para lavar hortalizas.

- Lava los productos, aunque los vayas a pelar, ya que de lo contrario podrías transferir la “suciedad” de afuera hacia adentro.



- Lava el melón, las papas y los productos de cáscara áspera con un cepillo para frutas y verduras.

Separa:

- Mantén separados los alimentos crudos y listos para comer para evitar la contaminación cruzada.
- Usa diferentes tablas de cortar, platos y utensilios para carnes, aves y mariscos crudos que para productos frescos o carnes cocidas.
- Mantén las carnes, aves y huevos crudos separados de todos los demás alimentos en el refrigerador.



- Coloca estos productos crudos en bolsas de plástico selladas u otros recipientes.
- Mantén los huevos en su caja original y guárdalos en el compartimiento principal del refrigerador, no en la puerta, para mantenerlos más frescos.

Cocina:

- Todos los alimentos deben cocinarse completamente para matar los patógenos.
- La temperatura interna de las carnes y otros alimentos con proteínas en particular debe controlarse con un termómetro para alimentos.
 - Filetes, chuletas y asados de res, cerdo, cordero y ternera; mariscos: 145°F con un tiempo de descanso de 3 minutos después de la cocción.
 - Carne molida de res, cerdo, cordero y ternera; platos de huevo (quiches, etc.): 160°F.
 - Todos los productos avícolas, todos los alimentos recalentados: 165°F.

Enfría:

- Refrigera los productos agrícolas cortados o pelados, las carnes y otros productos perecederos al menos dentro de las 2 horas posteriores a la fecha en que los compraste para evitar el crecimiento de patógenos.
 - Si la temperatura del aire es superior a 90°F, refrigéralos antes de 1 hora.

Pasos Siguintes

Con base en los consejos anteriores, desarrolla una lista de prácticas clave que planeas implementar la próxima vez que compres en un mercado de agricultores, de camino a casa y / o una vez en casa.

Prácticas clave que planeo usar:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

Preguntas Frecuentes

Respuestas a algunas preguntas comunes sobre inocuidad alimentaria al comprar en mercados de agricultores:

1. ¿Debo usar jabón o productos para lavar hortalizas cuando lavo productos frescos?

No, se ha demostrado que el agua que cae del grifo y la fricción de tus manos o un cepillo de frutas

y verduras (para artículos de cascara áspera como el melón) eliminan los mismos o incluso más contaminantes que los productos para lavar frutas y verduras. Además, el jabón no está diseñado para lavar productos y no se ha evaluado bien la seguridad de los residuos del lavado de productos.

2. ¿Debo lavar los productos agrícolas antes de ponerlos en el refrigerador u otro lugar de almacenamiento?

Para mantener la calidad del producto y garantizar la seguridad, es mejor lavarlos justo antes de comerlos o cocinarlos, en lugar de cuando se compran por primera vez.

3. ¿Puedo llevar carne en una bolsa de supermercado reutilizable?

Sí, pero la carne debe colocarse primero en una bolsa de plástico desechable y luego en la bolsa reutilizable. Desecha la bolsa desechable en la que estaba la carne después de su uso para evitar la contaminación de otros productos.

Referencias:

Hechos sobre alimentos seguros. Publicado por Extensión de la Universidad de Vermont 1994

Seguridad alimentaria en movimiento. La Alianza para la Educación en Seguridad Alimentaria 2013.

Disponible en www.fightbac.org

Comprueba tus pasos. FoodSafety.gov 2013. Disponible en www.foodsafety.gov/keep/basics

Venta de alimentos en los mercados de agricultores. Departamento de Agricultura de Kansas. 2012–2016. Disponible en: <http://agriculture.ks.gov/divisions-programs/food-safety-lodging/food-sales-at-farmers%27-markets>

Bolsas de comestibles reutilizables: manténgalas limpias mientras se vuelven ecológicas. CDC 2012. Disponible en: www.foodsafety.gov/blog/reusable_bags.html



Fuentes de información adicional:

Compañero de cocina. USDA 2008. Disponible en www.fsis.usda.gov

Autor

Preparado por Londa Nwadike, Ph.D., Especialista de Extensión en Seguridad Alimentaria de la Universidad Estatal de Kansas / Universidad de Missouri

Revisores

Lori Wuellner, Agente de Ciencias de la Familia y el Consumidor, Investigación y Extensión de K-State - Condado de Wyandotte

Gayle Price, Especialista en Ciencias de la Familia y el Consumidor del Área Sureste, Investigación y Extensión de K-State

Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en: www.ksre.ksu.edu

La fecha que se muestra es la de publicación o última revisión. El contenido de esta publicación puede reproducirse libremente con fines educativos. Todos los demás derechos reservados. En cada caso, dar crédito a Londa Nwadike, Ph.D., *Comprando de Forma Segura en los Mercados de Agricultores, Hoja de Datos, español*, Universidad Estatal de Kansas, diciembre de 2021.

Estación Experimental Agrícola y Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

K-State Research and Extension es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Emitida en apoyo del Trabajo de Extensión Cooperativa, Actas del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los EE. UU., Director de Investigación y Extensión de K-State, Universidad Estatal de Kansas, Consejos de Extensión del Condado, Distritos de Extensión. MF3136S

Diciembre de 2021