

Cómo Lavar Verduras y Frutas para Eliminar Pesticidas

Traducido y adaptado por MSL para AMORCC

Obtenga consejos comprobados sobre cómo lavar verduras y frutas para que pueda proteger su salud y la de su familia.

Casi todos deberían comer más frutas y verduras. Lo sabemos. ¿Pero sabes por qué es importante lavar tus productos antes de comerlos? En nuestro mundo moderno, casi ningún alimento está 100% libre de pesticidas. Sorprendentemente, incluso los productos orgánicos pueden contener algunos residuos de pesticidas. Lavar los productos agrícolas es importante para prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos y reducir sustancialmente su exposición a los pesticidas.



Para reducir su exposición a pesticidas, el consejo convencional es elegir alimentos orgánicos cuando pueda, especialmente para los alimentos con mayor probabilidad de estar contaminados con pesticidas, y luego, para lavar sus frutas y verduras antes de comer o cocinar con ellos.

Pero, ¿qué alimentos son los más importantes para comprar orgánicos? ¿Y cuál es la mejor manera de lavar sus productos para eliminar los pesticidas?

La ciencia nos ha dado respuestas que compartiremos contigo. Queremos ayudarles a hacer el mejor uso de su tiempo y dinero y para garantizar que la comida que comen y sirven es lo más seguro posible.

Primero, explicaremos por qué se usan pesticidas en los productos agrícolas, por qué los productos orgánicos tienen pesticidas y qué alimentos son más y menos importantes para comprar orgánicos. **Pero si tiene un poco de prisa y desea ver la mejor manera de lavar frutas y verduras para eliminar los pesticidas ahora, sáltese el texto impreso en azul.**

¿Por Qué Se Usan Pesticidas en los Productos Agrícolas?

Según las agencias reguladoras de diversos países, los pesticidas se utilizan para controlar plagas y portadores de enfermedades, como mosquitos, garrapatas, ratas y ratones. También se utilizan para controlar malezas, infestaciones de insectos y enfermedades. Hay muchos tipos de pesticidas, incluyendo:



El glifosato, que es fabricado por la empresa Bayer (Monsanto) y utilizado en la producción de su herbicida, Roundup, un tipo de herbicida que suele ser utilizado en cultivos convencionales (no orgánicos). Este herbicida común se ha relacionado con el cáncer y la alteración endocrina. (La compañía fabricante ha perdido Miles de Millones de dólares por demandas en nuestro país vecino del norte y aparentemente perderá muchos miles de millones más por estar ejecutando un ecodidio sin precedentes. Afortunadamente en México se ha prohibido y paulatinamente irá desapareciendo su uso hasta que en 2024 desaparezca por completo, junto con la siembra de cultivos genéticamente modificados, los cuales hacen peligrar la soberanía alimentaria de todos los países del mundo para beneficiar a un puñado de transnacionales sin escrúpulos.

Insecticidas-Los organofosforados son un grupo de insecticidas comúnmente utilizados en los productos. El clorpirifos es uno de esos organofosforados que ha estado en las noticias últimamente y está asociado con dañar los cerebros en desarrollo de los niños. En los Estados Unidos la Agencia de Protección Ambiental acaba de prohibirlos, y aunque le ha tomado demasiado tiempo para regularlo, finalmente ha entrado en razón y aceptado toda la evidencia científica que lo califica de todo menos saludable. Un gran cuerpo de evidencia vincula la exposición a pesticidas a una tasa elevada de enfermedades crónicas, incluyendo:

Cáncer y diabetes, Enfermedades neurodegenerativas como Parkinson, Alzheimer y ELA, Defectos congénitos y trastornos reproductivos, Asma, EPOC y más



Estos son riesgos muy reales para las personas expuestas a los pesticidas. Muchos de los casos más graves a menudo ocurren a trabajadores agrícolas que están expuestos a pesticidas en el trabajo. Esta es una de las razones por las que el trabajador agrícola migrante promedio en los EE.UU. se reporta que vive sólo hasta la edad de 49 años.

¿Por Qué Los Productos Orgánicos Tienen Pesticidas?

Muchos compradores eligen alimentos orgánicos porque creen que se cultivan y producen sin el uso de pesticidas. Y debido a que muchos pesticidas están prohibidos en la agricultura orgánica, es de hecho un gran paso en la dirección correcta; Pero casi todos los agricultores, incluso los agricultores orgánicos, usan algunos pesticidas. Sólo que usan diferentes.



¿Por qué los agricultores orgánicos usarían pesticidas? Al igual que los agricultores convencionales o cualquier persona que tenga un jardín en el patio trasero, los agricultores orgánicos se enfrentan a malas hierbas, insectos y enfermedades.

La mayoría de los pesticidas en la lista nacional orgánica de sustancias permitidas del USDA son de origen natural. A los agricultores convencionales se les permite usar 900 pesticidas sintéticos diferentes. Pero a los agricultores orgánicos se les permite usar sólo 25 pesticidas sintéticos, de maneras cuidadosamente reguladas.

Por qué Elegir Productos Orgánicos es la Mejor y más Segura Opción, Especialmente para Niños y Mujeres Embarazadas:

Comer alimentos cultivados orgánicamente reduce su exposición a residuos de pesticidas y bacterias resistentes a los antibióticos. Esto está respaldado por una investigación de la Universidad de Stanford, que analizó 17 estudios diferentes que comparan los efectos en la salud de los alimentos orgánicos y convencionales.

Si bien elegir productos orgánicos es probablemente la opción más segura para todos, es especialmente importante que las mujeres embarazadas y los niños eviten la exposición a los pesticidas.

Los niños están en mayor riesgo de toxicidad por pesticidas que los adultos. Esto se debe a que el cerebro en desarrollo es más susceptible a las neurotoxinas y la dosis de pesticidas por peso corporal es probable que sea más alta en los niños. Se ha encontrado que los niños cuyas madres estuvieron expuestas a altos niveles de pesticidas tienen un coeficiente intelectual más bajo en comparación con los niños con los niveles más bajos de exposición a pesticidas.

Además, los niños expuestos a pesticidas tienen un mayor riesgo de padecer una variedad de afecciones crónicas, incluidos problemas de aprendizaje y de comportamiento. Según un estudio en Pediatría, los niveles más altos que la mediana de residuos de pesticidas en la orina se asociaron con el doble de probabilidades de TDAH "Trastorno por déficit de atención e hiperactividad" en comparación con aquellos con niveles indetectables.

Los Alimentos Más Importantes (Y Menos Importantes) para Comprar Orgánicos:

Tal vez no siempre se puede elegir productos orgánicos. Pero usted puede tomar decisiones informadas sobre qué frutas y verduras son mejores para comprar orgánicos. Le recomendamos comprar siempre que le sea posible productos locales y de temporada, que no sólo apoyan grandemente su salud y entorno, sino a la propia economía nacional.



Los supermercados se han invadido de productos procedentes de otros países, particularmente de nuestro vecino del Norte, por lo que debemos tener mucho cuidado, ya que el abuso de agrotóxicos que ellos practican es uno de los peores del mundo. Aquí hay una herramienta útil: El Grupo de Trabajo Ambiental de Estados Unidos compila una lista cada año de los productos más y menos contaminados y la actualiza cada año.

Aquí está su lista de los productos procedentes de Estados Unidos más contaminados por orden descendente de los más a los menos contaminados conocidos como la Docena Sucia (los más importantes para comprar de producción nacional y en lo posible orgánicos):

Fresa / Espinacas / Col rizada, Berza y Hojas de mostaza / Nectarinas / Manzana / Uva / Cereza / Melocotón / Pera / Campana y Pimientos Picantes / Apio / Tomate.

Y aquí está su lista de los productos menos contaminados conocidos como los 15 Limpios:

Aguacate / Maíz dulce* "Nunca comparable a nuestro fantástico maíz con decenas de variedades" / Piñas / Cebolla / Papayas* / Guisantes congelados / Berenjenas / Espárragos / Brécoles / Col / Neozelandés / Coliflores / Seta / Los Melones Honeydew "Verdes" / Melones.

* Una pequeña cantidad de maíz dulce, papaya y calabaza de verano que se venden en los Estados Unidos se produce a partir de semillas modificadas genéticamente. Compre variedades orgánicas de estos cultivos si desea evitar los productos genéticamente modificados. Una vez más lo repetimos: Prefiera siempre productos nacionales, locales y de temporada, por salud, por sabor y por precio.

NOTA DEL EDITOR:

Las listas del EWG a continuación se han actualizado para reflejar su Guía de 2021 sobre Pesticidas en los Productos Agrícolas.

Cómo lavar los Productos Agrícolas:

¿Por lo general lava sus productos enjuagándolos con agua fría y corriente? La mayoría de la gente lo hace. Este método funciona bien para eliminar algunos de los residuos de pesticidas de algunas formas de productos. Los científicos de la Estación Experimental Agrícola de Connecticut encontraron que lavar los productos con agua corriente redujo la cantidad de residuos de pesticidas para 9 de los 12 pesticidas probados. Por lo tanto, el agua corriente puede funcionar, pero ¿qué pasa con el uso de productos llamados "productos de limpieza"? ¿Debería usarlos? Las investigaciones han demostrado que la mayoría de los productos de limpieza comerciales no son más eficaces que el agua corriente.



Se ha demostrado que varios líquidos son más efectivos que el agua. Estos incluyen agua salada, agua con vinagre o agua con bicarbonato de sodio. Siga leyendo para ver cómo usarlos de manera efectiva.

Lavar los Productos con Agua Salada y Vinagre: El agua salada es una de las formas más fáciles y rentables de eliminar ciertos pesticidas. En un estudio publicado en Food Control, los investigadores lavaron verduras durante 20 minutos en vinagre, una solución de agua salada o agua corriente para eliminar los residuos de cuatro pesticidas comunes: clorpirifos, DDT, cipermetrina y clorotalonil. Descubrieron que una solución de agua salada al 10% era la más efectiva, y mucho más que lavarse con agua corriente.

Se encontró que el vinagre de fuerza completa era igual de efectivo. Pero el uso de vinagre sería bastante caro y dejaría los alimentos con un sabor a vinagre no deseado, por lo que es menos que ideal para un lavado diario de verduras.

La Mejor Manera de Lavar Frutas y Verduras. Lo que puede ser la mejor manera de limpiar frutas y verduras proviene de un nuevo estudio publicado en el Journal of Agricultural and Food Chemistry. Este estudio comparó la efectividad del agua simple, una solución de lejía Clorox y una solución de bicarbonato de sodio y agua.

Tal vez sorprendentemente, se encontró que la solución de bicarbonato de sodio era más efectiva para eliminar los residuos de pesticidas tanto en la superficie como debajo de la piel de las manzanas. La solución de bicarbonato de sodio utilizada en el estudio era muy débil: una mezcla de sólo 30 gramos de bicarbonato de sodio mezclada con 3 litros de agua. Y tomó de 12 a 15 minutos de remojo para eliminar completamente los pesticidas.

¿Qué significa todo esto? ¿Cómo debemos usar esta información para lavar los productos?

En los estudios mencionados anteriormente, los investigadores limpiaron los productos mucho más tiempo de lo que la mayoría de nosotros lo haría en un día ordinario. Pero esto no debe impedirnos utilizar sus métodos. La mayoría de las personas nunca lavarían las verduras por más de un par de minutos, por lo que hemos adaptado los resultados de estos estudios a un uso diario más práctico.

Es cierto que no será tan efectivo como los resultados del estudio, pero debería ser más efectivo que el agua. Esta es una forma rápida y fácil de lavar las verduras con bicarbonato de sodio:



Para verduras de hoja verde: Llene una hilandera de ensalada con verduras, luego llene con agua. Añadir una cucharadita de bicarbonato de sodio y mezclar bien. Remoje las verduras por un minuto, agite, vierta, luego enjuague y seque.

Si no tiene un hilandero de ensaladas, puede agregar las verduras, el agua y el bicarbonato de sodio a un tazón, dejarlos en remojo, escurrirlos en un colador, enjuagar y luego secar las hojas con una toalla de cocina limpia o toallas de papel sin pelusa.



Para setas: Hay cierto debate en el mundo culinario sobre cómo limpiar las setas. Algunos chefs prefieren limpiar suavemente los champiñones con una toalla húmeda. Sin embargo, para limpiar los champiñones a fondo, puede frotar suavemente los champiñones con un cepillo de champiñones y luego enjuagarlos rápidamente con agua corriente. Después de eso, seque los champiñones con una toalla de cocina limpia o una toalla de papel.

Para otras verduras llenar un tazón grande con agua. A continuación, añadir una cucharadita de bicarbonato de sodio. Añadir las verduras. Remoje durante uno o dos minutos. Frote con un cepillo y finalmente, enjuague las verduras.

Lavado de frutas-arándanos y fresas. Las frutas de piel suave, como las manzanas, las nectarinas y las cerezas, se pueden lavar en un baño de bicarbonato de sodio de la misma manera que las verduras. Las bayas se pueden enjuagar con agua fría en un colador de malla, luego secarlas suavemente con una toalla de cocina limpia o toallas de papel justo antes de que tenga la intención de comerlas.

Aunque su instinto puede ser enjuagar las bayas cuando las traigas a casa, hacerlo realmente aumenta la humedad y acelera el deterioro, la microflora y el moho. Por eso es mejor enjuagarlos antes de comerlos.

¿Cuál es la conclusión?

Trate de elegir productos orgánicos tanto como sea posible, especialmente si usted es una mujer embarazada o al comprar alimentos para niños. Esto es especialmente importante para la "docena sucia" mencionada anteriormente.

Para practicar una buena higiene alimentaria, aprender a lavar los productos es importante, ya sean orgánicos o convencionales. Al lavar sus frutas y verduras, hacer su propia solución de bicarbonato de sodio o sal puede ser la mejor opción. Pero esto no debería ser algo que cause estrés. Simplemente remojar sus verduras durante unos minutos o enjuagar sus productos en agua corriente durante al menos 30 segundos ayudará a que los alimentos que come y sirve sean seguros.

Comer muchas frutas y verduras frescas es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud. Pero demos el siguiente paso y hagamos lo mejor que podamos para limpiarlos, sabiendo que estamos haciendo algo muy bueno para la salud de todos.

Descargo de responsabilidad: este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de lucha contra el Cáncer AC o su personal.

Basado en un artículo publicado originalmente en inglés por Emily Honeycutt el 1 de diciembre de 2017 · Actualizado el 31 de marzo de 2021). <https://foodrevolution.org/blog/how-to-wash-vegetables-fruits/#wash>