

Higiene Personal

La higiene personal y la sanidad son esenciales en la prevención en el hogar de las enfermedades transmitidas por los alimentos. Su cuidado debe ser repetido constantemente, especialmente para los niños.

- Familiarizese con las técnicas apropiadas del lavado de manos (lavar las manos por 20 segundos usando agua caliente y jabón, enjuagar y secar con toalla limpia o papel). Prestar especial atención al lavado de las uñas, sobre todo después de trabajar en la huerta.
- Ser consciente del peligro de contaminación que representan los guantes y los zapatos en la transferencia de contaminantes de un lugar (por ejemplo el bote de compostaje) a otro.
- No deje que los niños pequeños en pañales se acerquen a sus cultivos.
- Lávese las manos, después de manipular material posiblemente contaminado o jugar con animales domésticos (es decir, perros, gatos, tortugas, aves y conejos) y antes de manipular alimentos o comer.

Manejo de Frutas Verduras Frescas

Información acerca del manejo de frutas y verduras están disponibles en internet:

- Manejo seguro de Frutas y Verduras
http://wifss.ucdavis.edu/pdf/ucfoodsafety_english.pdf
- Manejo Seguro de Frutas (Frescas Exprimidas) y Jugo de Vegetales No Pasteurizados
<http://www.cfsan.fda.gov/~dms/prodsafe.html>



Sanidad en la Huerta y Durante la Cosecha



Cualquier superficie que tenga contacto con las frutas y verduras de su huerta puede ser el origen de contaminación con patógenos. Un buen plan de las prácticas de manejo en su huerta y en el hogar puede reducir la probabilidad de contaminación.

- Lavar todas las herramientas que puedan llegar a estar en contacto con las frutas y verduras o cubetas antes de cosechar.
- Dichas herramientas pueden ser lavadas con agua caliente con jabón y desinfectadas con una dilución de la lavandina (1 cucharadita de lavandina en 4 tazas de agua potable). Sumergir las superficies en dicha dilución de lavandina por varios minutos, luego enjuagar y secar con una toalla o trapo limpio.



Recursos

- Buenas Prácticas Agrícolas
<http://ucgaps.ucdavis.edu>
- Centro de Investigación e Información de Vegetales
<http://vric.ucdavis.edu/selectnewtopic.garden.htm>
- La Huerta en el Hogar
<http://homeorchard.ucdavis.edu/>

RECONOCIMIENTOS

TREVOR V. SUSLOW
Department of Plant Sciences, UC Davis

LINDA J. HARRIS
Department of Food Science and Technology
and
Western Institute for Food Safety and Security,
UC Davis

CONTACTOS

Western Institute for Food Safety and Security
University of California, Davis
One Shields Avenue
Davis, CA 95618
Phone: (530) 757-5700
Fax: (530) 297-6304
Visit us on the web:
<http://wifss.ucdavis.edu>
<http://cps.ucdavis.edu>
<http://www.ucfoodsafety.ucdavis.edu>



Consejos para la Seguridad Alimentaria en su Huerta



Esta publicación provee un resumen sobre las prácticas de seguridad alimentaria importante a considerar en su huerta. Usted puede desarrollar un plan individual de seguridad alimentaria para su huerta aplicando estos principios, los cuales son extraídos desde la investigación y uso práctico.

Publicado Junio 2009

Seguridad Alimentaria

La mayoría de las frutas y verduras consumidas en los Estados Unidos son saludables y libres de patógenos (microbios que causan enfermedades transmitidas en frutas y verduras). La mayoría de las frutas y verduras tienen defensas naturales, que protegen las partes comestibles internas de la contaminación con patógenos.

Sin embargo, la contaminación de frutas y verduras puede ocurrir en cualquier momento desde que se siembra hasta que se prepara en la comida. La mayoría de los patógenos son destruidos al ser cocinados, pero son difíciles de remover a través del lavado de frutas y verduras que son consumidas crudas. Por lo tanto, la prevención de contaminación microbiana es la forma más efectiva de maximizar la seguridad de las frutas y verduras.

La mayoría de las personas pueden recuperarse de las enfermedades causadas por contaminación de los alimentos sin tener complicaciones, pero los más jóvenes, los ancianos y aquellos con problemas en el sistema inmune tienen un mayor riesgo de contaminación y hasta puede ocasionar la muerte. La huerta en el hogar no está libre de patógenos.

La mejor manera de mantener la sanidad de su huerta es estando consciente de los riesgos de contaminación y establecer prácticas que reduzcan las probabilidades de contaminación.

Minimizando la Contaminación Fecal Proveniente de los Animales

Jardines, huertas y patios con mascotas y plantas que atraigan aves y venados pueden incrementar el riesgo de algunos tipos de contaminación.



- Durante la temporada de cosecha mantenga los animales domésticos fuera de sus cultivos.
- La materia fecal de gansos, patos y pollos puede contener patógenos. Asegúrese que estos animales no estén presentes en su cultivo.
- No deje crecer hierba en los bordes de sus cultivos. La hierba puede atraer roedores que pueden transmitir enfermedades a los humanos.
- Recoja las frutas y vegetales que se caen, ya que pueden atraer animales a sus cultivos.
- Mantenga sus herramientas agrícolas limpias.

Abono

Infórmese acerca del manejo apropiado del compostaje casero para la reducción de patógenos, especialmente si usted está usando estiércol.

Abono verde: Típicamente, tipo de cultivo de cobertura crecido y luego cortado en trozos pequeños para incorporarlo en la tierra como fertilizante. También es dejado a descomponer con el propósito de mejorar la calidad de la tierra. Abono verde no significa abono **animal sin procesar**.

- **Abonos** tratados apropiadamente no deben estar contaminados.
- Ayudas para reducir patógenos se pueden encontrar en Internet : <http://ucgaps.ucdavis.edu>
- No use estiércol de cerdos, perros y gatos para hacer composta o fertilizar el suelo. Algunos parásitos de estos animales no se destruyen por el compostaje y pueden enfermar a los humanos.
- Sea cuidadoso y no contamine cultivos que van a ser consumidos cuando aplique composta.
- Si va a utilizar el estiércol no tratado en su jardín, mezclelo en el suelo al menos 60 días antes de plantar.
- Estiércol no se aplica después de sembrar o trasplantar plantas comestibles.
- Los patógenos sobreviven por más tiempo si el estiércol se deja en la superficie del suelo. Esta práctica es más probable que resulte en la transferencia de patógenos a zonas no tratadas.
- Evalúe y reduzca el potencial de contaminación directa e indirecta de vegetales, cuando se utiliza estiércol líquido.
- Asegúrese de que cualquier sistema séptico esté correctamente instalado y mantenido. Campos mal diseñados y de sistemas sépticos defectuosos han causado enfermedades transmitidas por alimentos y otras enfermedades.

Agua

El agua puede ser una de las fuentes probables de contaminación y puede poner en contacto patógenos con vegetales.

- Conozca la calidad de cualquier fuente de agua de superficie utilizada para jardinería. Agua superficial puede incluir el agua de estanques, lagos, arroyos y cualquier otra fuente de agua que se expone directamente al medio ambiente.
- Revise con cuidado todos los usos de aguas de residuo (aguas residuales de baño, lavadoras de ropa, duchas) para el riego de plantas de jardín comestibles. No utilice agua que puede contener agentes patógenos.
- El agua de un sistema municipal, debe utilizarse para:
 1. Aplicaciones externas (hoja de superficie)
 2. Limpieza de plantas después de la cosecha
- Asegúrese de que los pozos son diseñados y mantenidos para prevenir la contaminación del agua de superficie infiltración de arroyos o del suelo.
- Métodos de riego que minimizan el contacto entre el agua (es decir, el riego por goteo) y las partes comestibles de la planta reducen el potencial de contaminación.



Foto cortesía de la Universidad de Rhode Island