

¿Por qué es importante lavar bien las frutas y verduras?

Muchos de los alimentos que consumimos a diario están expuestos a pesticidas, tierra, cera, bacterias o residuos del transporte. Aunque no los veamos, pueden quedarse pegados a la cáscara o superficie. Lavarlos correctamente reduce ese riesgo y mejora la seguridad alimentaria en casa.

Lo que la ciencia dice sobre el bicarbonato de sodio

Un estudio publicado en el *Journal of Agricultural and Food Chemistry* demostró que **usar bicarbonato de sodio es una de las formas más efectivas para eliminar pesticidas de la superficie de las frutas** (PMID: 29067814).

- En el estudio, sumergieron manzanas en una solución con bicarbonato durante 12 a 15 minutos. Esto eliminó gran parte de los residuos de pesticidas como el thiabendazole y phosmet.
 - La razón es que **la mayoría de los pesticidas son ácidos**, y el bicarbonato, al ser alcalino, ayuda a descomponerlos.
 - Importante: si mezclas bicarbonato con vinagre, anulas el efecto porque se neutralizan entre sí.
-

Cómo lavar frutas y verduras correctamente en casa

► Paso a paso:

1. **Prepara una solución** con:
 - 1 cucharada sopera colmada de bicarbonato de sodio (unos 10g)
 - Por cada litro de agua fría filtrada
2. **Sumerge las frutas o verduras** en el agua con bicarbonato por 10 a 15 minutos (yo le pongo unos cubos de hielo para que esté bien fría).
 - Para frutas delicadas (como fresas o uvas), basta con 10-12 minutos.
 - Para vegetales de hoja verde (espinaca, lechuga), se recomienda enjuagar bien bajo el chorro de agua.
3. **Enjuaga bien** removiendo los residuos de bicarbonato con agua filtrada cuando culmine el tiempo de sumergido.
4. **Escurre y seca** con un paño limpio o deja al aire libre (este paso es importante porque si se dejan húmedos al momento de almacenarlos, pueden proliferar hongos).

Frutas y verduras con más residuos de pesticidas (Dirty Dozen 2025)

Estas son las más contaminadas según la organización EWG:

1. Fresas
2. Espinaca
3. Col rizada y hojas de mostaza
4. Uvas
5. Duraznos
6. Cerezas
7. Nectarinas
8. Peras
9. Manzanas
10. Moras
11. Arándanos
12. Papas

↑ ↑ A estas frutas y verduras debes ponerles especial cuidado al lavarlas. Si puedes, cómpralas orgánicas.

Conclusión rápida:

- Usa sólo bicarbonato (no lo mezcles con vinagre).
 - Sumerge en agua fría filtrada por 10 a 15 minutos.
 - Enjuaga, escurre bien y listo.
 - Cuida especialmente los alimentos de la lista Dirty Dozen.
-

Espero que esta guía te sea útil y la pongas en práctica. Si necesitas un acompañamiento personalizado, ¡haz clic en el enlace de mi biografía en Instagram y hablemos!

@dr.robortoguanipa