



EL MISIONERO



PERIÓDICO OFICIAL DE LA UNIVERSIDAD AGRARIA DEL ECUADOR
Edición #1047 - Lunes 30 de diciembre 2024



IMPORTANCIA DE REDUCIR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS

(Más información en páginas interiores)

TITULARES

IMPORTANCIA DE REDUCIR EL
DESPERDICIO DE ALIMENTOS

MANEJO FISIOLÓGICO E INTEGRADO DEL
CULTIVO DE PLÁTANO

HUERTO AGROECOLÓGICO Y TÉCNICAS DE
PREPARACIÓN DEL SUELO

ECUADOR AMPLÍA SUS EXPORTACIONES
A CHILE E INCORPORA EL LIMÓN A SU
OFERTA AGRÍCOLA

CONSEJOS PARA EMPEZAR EL 2025 CON
MOTIVACIÓN Y PROPÓSITOS



PROCESO DE ADMISIÓN 2025

PRIMER PERIODO ACADÉMICO

EL INGRESO ES DIRECTO AL PRIMER SEMESTRE DE LA CARRERA

ETAPA 1

REGISTRO NACIONAL

ETAPA 2

INSCRIPCIÓN Y POSTULACIÓN

DESDE EL 16 DE DICIEMBRE DEL 2024 AL 13 DE ENERO DEL 2025

ETAPA 3

EVALUACIÓN DE COMPETENCIAS Y CAPACIDADES UAE

ETAPA 4

ASIGNACIÓN Y ACEPTACIÓN DE CUPOS

ETAPA 5

MATRICULACIÓN

Conoce las fechas de cada etapa comunicándote a:
 admisiones@uagraria.edu.ec
 Horario de atención: 08h00 a 16h30



BIENESTAR UNIVERSITARIO



MEDICINA GENERAL:

- Consulta médica, control de peso y signos vitales.
- Curaciones y retiro de puntos de sutura.
- Aplicación de inyecciones bajo prescripción médica.
- Emisión y validación de certificados médicos.



ODONTOLOGÍA:

- Operatoria dental (Curación de caries).
- Exodoncia (Extracciones dentales).
- Profilaxis (Limpieza dental).
- Aplicación de inyecciones bajo prescripción médica.
- Emisión y validación de certificados odontológicos.



PSICOLOGÍA:

- Atención psicoterapéutica.
- Asesoramiento y orientación vocacional.
- Valoración psicológica.
- Emisión y validación de certificados psicológicos.

Para agendar una cita en cualquiera de las 3 especialidades comuníquese a nuestro correo bienestar_universitario@uagraria.edu.ec de lunes a viernes de 08H00 a 16H00



UNIVERSIDAD AGRARIA DEL ECUADOR

“Formando a los misioneros de la Técnica en el Agro”

“El Misionero” nació el 19 de noviembre del 2004, como un medio de comunicación impreso y digital que presenta información académica, investigativa y de opinión sobre temas relacionados con el sector agrícola, con la finalidad de apoyar a las personas, empresas e instituciones públicas y privadas relacionadas con el agro.

Este periódico fue creado y fundado por el Dr. Jacobo Bucaram Ortiz (+), quien lo dirigió durante veinte años y también fue Rector, Creador y Fundador de la Universidad Agraria del Ecuador, por lo cual también se da a conocer las principales actividades que se desarrollan en esta prestigiosa institución.

CONSEJO EDITORIAL

- Ph.D. Martha Bucaram Leverone de Jorgge
- Ph.D. Javier Del Cioppo Morstadt
- MSc. Néstor Vera Lucio
- Ph.D. Kléver Cevallos Cevallos

ASISTENCIA EDITORIAL

- Dpto. de Relaciones Públicas**
- Redacción e investigación
- Edición de textos y corrección de estilo
- Diagramación y edición general

CONTACTO

- Oficina: Dpto. de Relaciones Públicas de la Universidad Agraria del Ecuador
- Dirección: Av. 25 de Julio y Pío Jaramillo
- Teléfonos: (593 4) 2439995 – 2439394
- Correo electrónico: zalvarado@uagraria.edu.ec

AÑO

2024

EL MISIONERO no asume responsabilidad alguna desde el punto de vista legal o de cualquier otra índole por la integridad, veracidad, exactitud, actualización, conveniencia, contenido o usos que den a la información y a los artículos que aquí se presentan. La opinión de los columnistas y la información de nuestros colaboradores no reflejan la posición de nuestro medio.

ECUADOR AMPLÍA SUS EXPORTACIONES A CHILE E INCORPORA EL LIMÓN A SU OFERTA AGRÍCOLA

Durante 2024, Ecuador consolidó su posición como un proveedor clave de productos agrícolas para Chile, con un total de 16.600 envíos realizados. Este crecimiento refleja el esfuerzo del país por diversificar sus exportaciones y garantizar la calidad e inocuidad de sus productos para cumplir con los estándares internacionales.

La apertura de nuevos mercados es una prioridad para el sector agroexportador ecuatoriano, y recientemente, el limón ha sido autorizado para su exportación a Chile, lo que representa una nueva oportunidad para los productores nacionales. Con esta incorporación.



Entre los principales productos agrícolas ecuatorianos exportados a Chile en 2024 destacan:

- Banano: Más de 13.000 envíos, con alrededor de 280.000 toneladas de fruta exportada.
- Plátano: Más de 1.000 envíos, con cerca de 25.000 toneladas exportadas.
- Piña: Más de 1.000 envíos, alcanzando casi 24.000 toneladas.



En total, Ecuador exporta a Chile más de 200 productos de origen vegetal, entre los que se incluyen:

- Musáceas, piña y mango.
- Más de 100 especies ornamentales.
- Granos, como café, cacao, pimienta y otras leguminosas.
- Maderas, plantas y hortalizas.

El fortalecimiento de las exportaciones ecuatorianas hacia Chile demuestra el potencial del país en el comercio agrícola internacional, respaldado por una producción sostenible, certificaciones de calidad y una estrategia de diversificación de mercados que sigue en expansión.



Ecuador y Chile se consolidan como potencias exportadoras, llevando al mundo productos de alta calidad.



Cada año, aproximadamente 3.700 millones de manzanas terminan en los vertederos, representando el 45% de las frutas y verduras cosechadas en el mundo que se desperdician. Además, el 30% de los cereales, el 20% de la carne (equivalente a 75 millones de vacas) y alrededor de 763.000 millones de cajas de pasta también se pierden. En total, se desperdician o pierden 1.300 millones de toneladas de alimentos anualmente, lo que equivale a más de un tercio de la producción destinada al consumo humano, según datos de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO).

45%



30%



20%



Este desperdicio ocurre en todas las etapas de la cadena alimentaria: producción, cosecha, procesamiento, distribución y consumo. Mientras tanto, una de cada nueve personas en el mundo enfrenta inseguridad alimentaria. La pérdida de alimentos no solo agrava el hambre mundial, sino que también tiene un impacto ambiental significativo, contribuyendo a la emisión de gases de efecto invernadero (GEI) y al uso ineficiente de recursos naturales.



Los países que más desperdician alimentos en el mundo son China, India y Estados Unidos. En América Latina, los países que más desperdician son México, Brasil y Ecuador.

IMPACTO

El desperdicio de alimentos implica la pérdida de todos los recursos utilizados en su producción. Por ejemplo, por cada kilogramo de carne desperdiciado, también se pierden 1.451 litros de agua dulce, 326,21 m² de tierra y se generan 60 kg de GEI. Esto demuestra que el problema va más allá del simple desecho de alimentos; afecta la disponibilidad de agua, energía y suelo, y agrava la crisis climática.

Según estudios globales, el 25% de las calorías producidas se desperdician, lo que equivale a la pérdida del 23% de los recursos naturales utilizados en la producción de alimentos. Reducir el desperdicio alimentario permitiría una distribución más equitativa de los alimentos, un uso más eficiente de los recursos y una disminución de las emisiones contaminantes.

MEDIDAS

Combatir este problema requiere la participación de individuos, empresas y gobiernos. Algunas estrategias incluyen:

- En el hogar: Planificar las compras para evitar el exceso, comprar en pequeñas cantidades, organizar la nevera de manera eficiente, aprovechar los alimentos al máximo y consumir productos congelados para prolongar su vida útil.
- En las empresas: Adaptar estrategias de reducción de desperdicio según su realidad, estableciendo objetivos claros y acciones concretas. Por ejemplo, aplicar criterios de sostenibilidad en la contratación de servicios de catering.
- Desde las administraciones públicas: Promover campañas de concienciación, incluir la educación sobre el desperdicio alimentario en las escuelas y apoyar proyectos innovadores que fomenten el aprovechamiento de los alimentos.



DE REDUCIR EL DE ALIMENTOS

GESTIÓN

La gestión de los residuos alimentarios abarca su recolección, transporte, tratamiento y posible valorización. Las empresas o entidades encargadas de este proceso se conocen como gestores de residuos.

Los residuos orgánicos, como los desperdicios de alimentos, son llevados a plantas de tratamiento, donde se clasifican y se decide si pueden ser reutilizados o deben eliminarse. Aquellos aptos para reciclaje pueden someterse a procesos de compostaje o digestión anaeróbica, en lugar de ser incinerados o enviados a vertederos, lo que reduce las emisiones de GEI (gases de efecto invernadero) y favorece la economía circular.



PRODUCCIÓN DE BIOGÁS

Una estrategia eficaz para aprovechar los residuos alimentarios es la digestión anaeróbica, un proceso en el que se descomponen sin oxígeno para generar biogás. Este biogás puede utilizarse como fuente de energía renovable para producir electricidad, calor o biocombustible, reduciendo así la emisión de metano.



Un ejemplo de este tipo de valorización energética se encuentra en las plantas de biogás para autoconsumo en la industria alimentaria y agrícola, donde el biogás generado se utiliza para las propias necesidades energéticas. Además, los residuos resultantes del proceso pueden transformarse en compost y fertilizantes orgánicos, cerrando así el ciclo de producción de manera sostenible.

Reducir el desperdicio de alimentos y gestionar de manera eficiente los residuos no solo ayudaría a combatir el hambre mundial, sino que también contribuiría significativamente a la protección del medioambiente y a la mitigación del cambio climático.

En Ecuador se desperdician unas 939.000 toneladas de alimentos al año, lo que equivale a USD 334 millones, según el último informe de la FAO.



MANEJO FISIOLÓGICO DEL CULTIVO

El plátano es un cultivo de gran importancia en la agricultura tropical, no solo por su valor alimenticio, sino también por su impacto económico en diversas regiones productoras. Su manejo adecuado requiere un enfoque integral que combine aspectos fisiológicos, agronómicos y fitosanitarios para garantizar una producción óptima y sostenible.

CLASIFICACIÓN TAXONÓMICA

El plátano pertenece a la familia Musaceae y al género Musa, siendo parte del grupo de cultivos de musáceas. Dentro de las variedades más cultivadas, destacan:

- Plátano Lacatan
- Plátano Barraganete
- Plátano Dominicó
- Plátano Dominicó Hartón



CONTROL PREVENTIVO DE ENFERMEDADES

Para mantener una producción saludable, es fundamental aplicar medidas preventivas contra enfermedades. La higiene y el manejo adecuado de residuos ayudan a evitar la proliferación de patógenos. Es recomendable el uso de material de siembra certificado, libre de enfermedades, y la rotación de cultivos para prevenir el agotamiento del suelo y la acumulación de agentes patógenos.

El monitoreo constante permite detectar tempranamente cualquier síntoma en las plantas, lo que facilita la aplicación de medidas correctivas oportunas. Cuando es necesario, se pueden emplear controles biológicos y químicos, siempre siguiendo buenas prácticas agrícolas para minimizar impactos negativos en el ecosistema.

El cultivo de plátano puede ser atacado por diversas plagas que reducen su rendimiento. Entre las más recientes y preocupantes se encuentran:

Araña Roja (*Tetranychus urticae*): Este ácaro se alimenta de la savia de la planta, provocando la destrucción de células y afectando la fotosíntesis. Su daño se manifiesta en forma de manchas amarillentas en las hojas, debilitando la planta y reduciendo la producción.



Oruga Peluda del Plátano (*Arcte coerulea*): Las larvas de esta oruga se alimentan de las hojas, causando defoliación severa. Si no se controla a tiempo, puede debilitar la planta y afectar la calidad del fruto.



El manejo fisiológico e integrado del plátano es fundamental para garantizar un cultivo sano y productivo. La combinación de buenas prácticas agronómicas, control fitosanitario y monitoreo constante permite optimizar la producción y reducir las pérdidas causadas por plagas y enfermedades.

AGRICULTIVO E INTEGRADO DE PLÁTANO

FISIOLOGÍA DEL CULTIVO

El crecimiento del plátano se desarrolla en varias fases fisiológicas clave:

- Germinación y establecimiento: Ocurre a partir del rizoma o hijuelo, con el desarrollo inicial de raíces y hojas.
- Crecimiento vegetativo: Se forma el falso tallo y se acumulan reservas en el rizoma.
- Floración: Aparece el racimo floral y comienzan a desarrollarse los frutos.
- Maduración del fruto: Se completa el crecimiento y la cosecha se realiza en el momento óptimo.



El éxito en la producción del plátano depende de un manejo agronómico adecuado. Es fundamental preparar el terreno y garantizar un drenaje eficiente para evitar encharcamientos.

La fertilización debe ser balanceada y basada en un análisis de suelo, asegurando que la planta reciba una nutrición adecuada. Además, el manejo integrado de plagas y enfermedades, con estrategias preventivas y correctivas, contribuye a mantener la sanidad del cultivo.

La poda y el deshoje regular mejoran la aireación y reducen la incidencia de plagas y enfermedades. Finalmente, la cosecha debe realizarse en el momento adecuado para garantizar calidad y buen rendimiento en el mercado.



IMPORTANCIA DE LA DETECCIÓN TEMPRANA DE PLAGAS

La identificación oportuna de plagas es clave para reducir pérdidas en la producción. Es recomendable inspeccionar periódicamente las plantas en busca de síntomas de ataque y utilizar trampas con feromonas para capturar insectos plaga.

El uso de controles biológicos, como depredadores naturales o productos orgánicos, es una alternativa sostenible cuando es viable. Además, capacitar a los productores en el reconocimiento de plagas y enfermedades les permite tomar decisiones informadas para proteger sus cultivos.



HUERTO AGRO TÉCNICAS DE PREPA

La implementación de prácticas sostenibles en la agricultura es fundamental para garantizar la conservación del suelo, la biodiversidad y la producción de alimentos de manera responsable. Uno de los enfoques más eficaces es el manejo de huertos agroecológicos, los cuales permiten un equilibrio entre la productividad agrícola y la protección del medio ambiente.



IMPORTANCIA

La agroecología se basa en principios ecológicos aplicados a la producción agrícola. Su objetivo es lograr sistemas de cultivo sostenibles que respeten los ciclos naturales y fomenten la biodiversidad. Esta práctica no solo mejora la salud del suelo y la calidad de los productos agrícolas, sino que también reduce la dependencia de agroquímicos y promueve la resiliencia ante el cambio climático. Además, al incentivar el uso de recursos locales y el aprovechamiento de residuos orgánicos, se fortalece la economía de los pequeños agricultores.

Para establecer un huerto agroecológico exitoso, es esencial una planificación adecuada. Se debe considerar la ubicación del terreno, asegurando que reciba suficiente luz solar y tenga acceso a una fuente de agua confiable. También es recomendable diseñar el huerto con una distribución estratégica de los cultivos, favoreciendo la asociación de plantas que se beneficien mutuamente. Además, es importante destinar espacios para la compostera, la rotación de cultivos y las barreras naturales que ayuden a prevenir la erosión.



SELECCIÓN DE CULTIVOS

La elección de los cultivos debe basarse en las condiciones climáticas y las características del suelo. Se recomienda optar por variedades locales y resistentes, ya que están mejor adaptadas al entorno y requieren menos insumos externos. Antes de la siembra, se debe preparar el suelo de manera adecuada, incorporando abonos orgánicos como compost, estiércol o bocashi, los cuales mejoran la estructura del suelo y aportan nutrientes esenciales. También es recomendable aplicar técnicas de labranza mínima para evitar la degradación del suelo y conservar su microbiota beneficiosa.



El éxito de un huerto agroecológico depende en gran medida de la calidad del suelo. Es fundamental analizar su textura, pH y contenido de materia orgánica para determinar qué prácticas de manejo son necesarias.

TÉCNICAS SOSTENIBLES Y BENEFICIOS

El uso de prácticas agroecológicas permite mejorar la productividad sin comprometer la salud del ecosistema. Entre las técnicas más efectivas se encuentran las siguientes:

- La asociación de cultivos: Que consiste en sembrar especies complementarias para mejorar la absorción de nutrientes y el control de plagas.
- La rotación de cultivos: Que ayuda a prevenir el agotamiento del suelo y la propagación de enfermedades.
- Cultivos de cobertura: Los cuales protegen el suelo de la erosión y mejoran su fertilidad al fijar nitrógeno.

Un suelo sano debe tener buena capacidad de retención de agua, ser rico en microorganismos beneficiosos y poseer un equilibrio adecuado de nutrientes. Para mantener su fertilidad, se recomienda el uso de cobertura vegetal, que ayuda a conservar la humedad y a reducir la erosión.

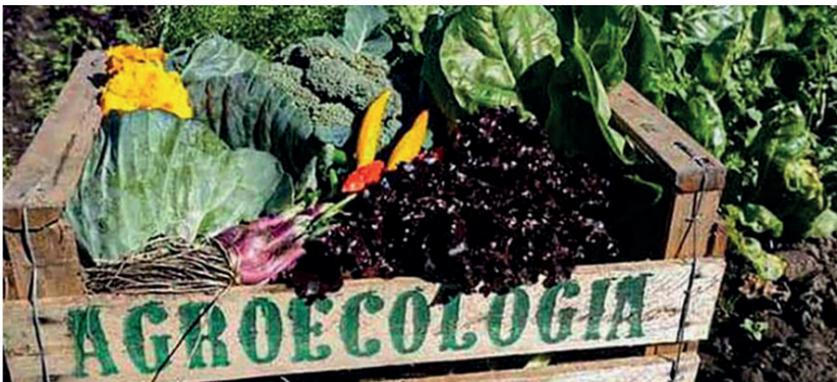
El uso de microorganismos benéficos y abonos orgánicos es clave para fortalecer la salud del suelo y mejorar el rendimiento de los cultivos. Los biofertilizantes a base de microorganismos, como los hongos micorrícicos y las bacterias fijadoras de nitrógeno, promueven una mejor absorción de nutrientes por parte de las plantas. Por otro lado, los abonos orgánicos, como el compost y el humus de lombriz, enriquecen el suelo con materia orgánica, mejorando su estructura y su capacidad de retención de agua.

AGROECOLÓGICO Y MANEJO DEL SUELO

MÉTODOS

En un huerto agroecológico se pueden emplear distintos métodos de siembra según las necesidades de cada cultivo. La siembra directa es ideal para especies resistentes y de rápido crecimiento, mientras que la siembra en almácigos permite un mejor control de las plántulas antes de su trasplante definitivo. Otra técnica efectiva es la siembra en surcos o camas elevadas, la cual facilita el drenaje y mejora la accesibilidad para el manejo de los cultivos.

Uno de los principales desafíos en la agricultura es la erosión del suelo, la cual puede reducir drásticamente su fertilidad. Para evitar este problema, es recomendable implementar barreras vivas, como franjas de pasto o arbustos, que reduzcan la velocidad del viento y del agua. También se pueden construir terrazas en terrenos inclinados para minimizar la pérdida de suelo y favorecer la infiltración de agua.



CONTROL DE MALEZA Y DE RIEGO

El manejo de malezas en un huerto agroecológico debe realizarse de manera sostenible, evitando el uso de herbicidas químicos. Una estrategia eficaz es la aplicación de mulching o acolchado orgánico, que impide el crecimiento de malezas y ayuda a conservar la humedad del suelo. También se pueden utilizar cultivos de cobertura y realizar deshierbes manuales de manera periódica para evitar la competencia con los cultivos principal.

El riego es un aspecto fundamental en la producción agroecológica, y su manejo eficiente permite optimizar el uso del agua. Se recomienda el uso de sistemas de riego por goteo, ya que suministran la cantidad justa de agua a las raíces, reduciendo el desperdicio. En cuanto a la fertilización, es preferible emplear abonos líquidos naturales, como el biol o el té de compost, los cuales aportan nutrientes sin contaminar el suelo ni el agua.

El manejo de huertos agroecológicos es una alternativa viable y sostenible para la producción de alimentos saludables, respetando los ciclos naturales del suelo y fomentando la biodiversidad. A través de técnicas como la rotación de cultivos, el uso de abonos orgánicos y la implementación de prácticas de conservación del suelo, es posible mejorar la productividad agrícola sin comprometer el equilibrio ecológico.

Además, estas estrategias contribuyen a la seguridad alimentaria y al bienestar de las comunidades rurales, promoviendo una agricultura más resiliente y sustentable.



Estudiantes de la Universidad Agraria del Ecuador realizan prácticas en huertos, fortaleciendo sus conocimientos en producción agrícola sostenible

GALLINAS PONEDORAS: CONSEJOS PARA GARANTIZAR SU BIENESTAR

La gallina doméstica es el ave de corral más explotada en la industria avícola, proporcionando tanto carne como huevos, estos últimos reconocidos como uno de los alimentos más consumidos a nivel mundial. No obstante, es imperativo mejorar las condiciones de cría para garantizar su bienestar.

Condiciones actuales

En Ecuador, aproximadamente 17 millones de gallinas ponedoras viven confinadas en jaulas metálicas en batería o en espacios reducidos. Este confinamiento provoca altos niveles de estrés, hacinamiento y una mayor exposición a enfermedades, afectando negativamente la calidad de vida de estos animales. Se estima que una gallina ponedora vive en estas condiciones durante aproximadamente dos años, periodo tras el cual es reemplazada.



Producción y consumo

Diversas razas de gallinas existen en el país; sin embargo, la más utilizada en la producción es la gallina de campo de doble propósito, valorada por su resistencia y su capacidad para producir carne y huevos. Una gallina ponedora puede producir un huevo cada 21 horas. En cuanto al consumo, se estima que cada ecuatoriano ingiere más de 200 huevos al año. Para satisfacer esta alta demanda, la Fundación Terranimal ha impulsado una campaña que exige a los supermercados mayor transparencia sobre el origen de los huevos que comercializan, basándose en la Ley Orgánica de Defensa del Consumidor. Además, esta fundación organiza charlas, visitas a granjas avícolas y capacitaciones dirigidas a estudiantes, productores y la comunidad en general, promoviendo la conciencia sobre el bienestar animal y los derechos de los animales en el sector avícola. La ciudad de Ambato se destaca como la principal productora de huevos en el país, concentrando más del 70% de la producción nacional. Esto resalta la importancia de la industria avícola en esta región y la necesidad de fomentar prácticas más sostenibles y respetuosas con el bienestar animal.

Recomendaciones para mejorar el bienestar aviar

Para garantizar el bienestar de las gallinas y mejorar la calidad de los huevos producidos, se recomienda implementar las siguientes prácticas:

1. Adoptar el sistema de libre pastoreo: Permitir que las gallinas se desplacen libremente en espacios abiertos mejora su bienestar y reduce el estrés.
2. Garantizar una alimentación balanceada: Proporcionar una dieta rica en nutrientes esenciales fortalece su sistema inmunológico y mejora la calidad de los huevos.
3. Evitar el hacinamiento: Implementar infraestructuras adecuadas con suficiente espacio para cada ave reduce la propagación de enfermedades.
4. Mejorar la ventilación e higiene de los espacios: Mantener condiciones sanitarias óptimas disminuye el riesgo de infecciones y enfermedades.
5. Fomentar la transparencia en la producción: Informar a los consumidores sobre el origen de los huevos y promover la compra de productos de granjas que prioricen el bienestar animal.
6. Capacitación constante: Brindar educación y formación a los productores sobre buenas prácticas en el manejo de gallinas ponedoras.



LAVAR LA LECHUGA ES FUNDAMENTAL PARA ELIMINAR BACTERIAS

La lechuga es una de las hortalizas más consumidas a nivel mundial debido a su frescura, versatilidad y aporte nutricional. Sin embargo, al ser un producto que generalmente se consume crudo, también es una de las verduras con mayor riesgo de contaminación por microorganismos y residuos químicos. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), cada año, una de cada diez personas en el mundo enferma debido al consumo de alimentos contaminados, y las frutas y hortalizas frescas son una fuente común de infecciones.

Lavar la lechuga correctamente es una práctica fundamental para eliminar bacterias, pesticidas y otros contaminantes que pueden representar un riesgo para la salud. Aquí te contaremos las razones por las cuales es necesario lavar la lechuga, los riesgos asociados a su consumo sin higiene y los métodos más efectivos para garantizar su seguridad.

Presencia de pesticidas y químicos

La producción de lechuga a gran escala involucra el uso de agroquímicos para el control de plagas y enfermedades. Un estudio de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) reveló que aproximadamente el 47% de las muestras de frutas y hortalizas analizadas contienen residuos de pesticidas, aunque en niveles permitidos. Sin embargo, en algunos casos, los residuos pueden superar los límites de seguridad y representar un riesgo para la salud a largo plazo.

La lechuga puede estar expuesta a bacterias, virus y parásitos durante su cultivo, cosecha, transporte y almacenamiento. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU.:

- Escherichia coli (E. coli) ha sido responsable de brotes de intoxicación alimentaria relacionados con lechuga contaminada en varias ocasiones.
- Salmonella puede estar presente si el agua de riego o el suelo han sido contaminados con desechos animales.
- Listeria monocytogenes es una bacteria que puede sobrevivir en temperaturas frías y afectar a personas con sistemas inmunológicos débiles, como embarazadas y ancianos.

Contaminación por manipulación y transporte

Durante su recolección y distribución, la lechuga puede entrar en contacto con superficies sucias, manos no higienizadas o incluso animales e insectos. Un informe de la FDA (Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU.) señaló que el 22% de los brotes de enfermedades transmitidas por alimentos en hortalizas de hoja verde ocurren debido a una higiene inadecuada durante la manipulación.



Lavar la lechuga de manera adecuada permite:

- Reducir hasta un 90% de los residuos de pesticidas en comparación con el consumo sin lavado, según un estudio de la Universidad de Massachusetts.
- Disminuir significativamente la presencia de bacterias y virus, reduciendo el riesgo de enfermedades gastrointestinales.
- Eliminar restos de tierra, polvo y otros contaminantes visibles o microscópicos.



Además, una higiene adecuada de los vegetales frescos contribuye a la seguridad alimentaria y reduce el impacto de enfermedades transmitidas por alimentos, que causan aproximadamente 600 millones de casos de infecciones cada año en el mundo, según la OMS.

Métodos recomendados para lavar la lechuga

Para garantizar la seguridad del consumo de lechuga, es importante seguir estos pasos:

Lavado con agua corriente: Separar las hojas y enjuagar cada una bajo el chorro de agua potable.

Frotar suavemente las hojas para remover suciedad y posibles residuos.

Uso de soluciones desinfectantes

- Vinagre: Mezclar 1 parte de vinagre con 3 partes de agua y remojar la lechuga por 10 minutos. Reduce microorganismos sin afectar el sabor.
- Bicarbonato de sodio: Disolver una cucharadita en un litro de agua y remojar por 5-10 minutos. Es efectivo para eliminar residuos de pesticidas.
- Hipoclorito de sodio (cloro doméstico): Usar 5 gotas por litro de agua y sumergir la lechuga durante 5 minutos. Luego enjuagar bien.

Secado y almacenamiento adecuado

- Secar la lechuga con papel absorbente o un centrifugador de ensaladas.
- Guardarla en un recipiente hermético en el refrigerador para evitar contaminación cruzada.

Lavar la lechuga es una medida sencilla pero esencial para proteger la salud y prevenir enfermedades transmitidas por alimentos.

La presencia de pesticidas, bacterias y otros contaminantes hace que la higiene en la preparación de vegetales frescos sea fundamental para reducir riesgos. Con técnicas adecuadas de lavado y desinfección, es posible disfrutar de la lechuga de manera segura y aprovechar sus beneficios nutricionales sin preocupaciones.

CONSEJOS PARA EMPEZAR EL 2025 CON MOTIVACIÓN Y PROPÓSITOS

El final de un año académico y el inicio de uno nuevo son momentos clave para reflexionar sobre lo aprendido, organizarse y trazar nuevos objetivos. Para los estudiantes, cerrar bien el 2024 es fundamental para consolidar el esfuerzo realizado, mientras que iniciar el 2025 con éxito depende en gran medida de la preparación mental y académica. Es un ciclo continuo de crecimiento y superación que requiere planificación, evaluación y la capacidad de adaptarse a nuevos desafíos.

Cerrar cada año de manera reflexiva y planificada abre las puertas para comenzar el nuevo año con energías renovadas y objetivos claros. Si bien el esfuerzo y la disciplina son fundamentales, también lo es saber descansar y equilibrar la vida académica con la personal. Al seguir estos consejos, los estudiantes pueden asegurarse de estar mejor preparados para enfrentar cualquier desafío que se presente en 2025, con la certeza de que cada paso los acerca más a sus metas y sueños.

Propósitos y motivaciones

- Fija metas claras: Define objetivos académicos y personales realistas para mantenerte motivado.
- Organiza tu material: Prepara útiles, libros y documentos necesarios para comenzar sin contratiempos.
- Establece una rutina saludable: Duerme bien, come balanceado y mantén un equilibrio entre estudio y descanso.
- Adopta hábitos de estudio efectivos: Busca técnicas como resúmenes, mapas conceptuales o estudio en grupo para mejorar tu aprendizaje.
- Mantén una actitud positiva: Enfrenta el nuevo año con entusiasmo, disposición para aprender y superar desafíos.