

## BANCO DE DATOS



### Consejos para guardar las frutas y verduras congeladas sin dañarlas

Una buena manera de ahorrar en tiempos de inflación es comprar alimentos y guardarlos en el congelador. Esto es más difícil en el caso de frutas y verduras, pero se puede.

Como explica la directora de Nutrición y Dietética de la Universidad de Las Américas, Alexia Hananías, la conservación mediante la aplicación de frío detiene la proliferación bacteriana y los procesos químicos enzimáticos que ocurren a temperatura ambiente.

Entrega sus consejos:

\* **Sacar los alimentos de las bolsas:**

Sugiere separarlos, especialmente en caso de frutas listas para consumir, pues al estar con los demás productos, aceleran su maduración.

\* **Pelar y cortar:** Después hay que colocar las frutas y verduras en envases herméticos, y escribir la fecha del día que se congelaron.

\* **Verduras verdes:** Primero hay que lavarlas y secarlas muy bien para guardarlas en envases de vidrio o herméticos con algún papel absorbente. Si se desean congelar, se deben escaldar. Esta técnica consiste en la introduc-

ción de alimentos en agua hirviendo durante 10 a 30 segundos y luego pasarlas a agua helada. Posteriormente congelarlas y rotularlas.

\* **Otras verduras:** Se pueden congelar cortadas o ralladas, dependiendo de la preparación que se quiera. Por ejemplo, zanahoria, cebolla y zapallo italiano.

\* **Excepciones:** No recomienda congelar lechugas, papas enteras, cilantro, perejil o acelga, entre otros, pues se alteran sus propiedades organolépticas (textura, color, sabor).