

Claramente el aburrimiento y el encierro aumentan la ansiedad y las ganas de comer a deshoras, y lograr mantener una dieta balanceada es una batalla de todos los días. “Mi consejo son hacerse horarios de comida y respetarlos, y aprovechar estos días para innovar en la cocina y no aburrirnos con lo que estamos comiendo habitualmente”, dice la nutricionista y biorreguladora Noelle Litvak.

La especialista, creadora del blog Nutralicioso (@nutralicioso), insiste en que hay que privilegiar frutas, verduras y legumbres, incluyendo además huevos, pescados y carnes blancas. “También es importante incorporar grasas saludables, como las que tenemos en todo tipo de semillas, como la maravilla, sésamo y zapallo. Además, están otras grasas como las que encontramos en la palta y el aceite de oliva; y en el ámbito de los cereales, es importante consumir quínoa, arroz integral o basmati”, señala.

Para ir de compras al supermercado, la feria libre o un almacén se requiere de un permiso de la autoridad -para algunos casos- y de mucha precaución y autocuidado. Y para que esa salida sea estratégica, no gastemos de más y para que esa compra nos dure por más tiempo, Sofía Acle, nutricionista de la [Universidad del Desarrollo](#) comparte algunos consejos.

● Despensa inteligente

*Guardar en frascos de vidrio: poner alimentos como cereales, arroz, pasta, quínoa, legumbres, harinas y semillas en envases de vidrio, ya que así prevenimos la contaminación por polillas y aseguramos su tiempo de duración. Se recomienda poner una etiqueta con la fecha de vencimiento de cada uno.

*Adquirir alimentos en conserva: los más recomendados son atún y salmón en agua o aceite, palmitos, salsa de tomate natural, verduras en tarro y frutas. Estas duran por mucho tiempo, aproximadamente dos años o incluso más. Al momento de consumirlos hay que lavarlos bien para disminuir la cantidad de sodio o azúcar que contienen.

*Comprar legumbres envasadas en tetrapak: son una excelente alternativa para tener en la despensa, ya que es una forma rápida de incluir las legumbres tanto en ensaladas como hechas hamburguesa. Estos productos también se conservan por un año. Además, se pueden comprar guisos en tetra-

Cómo conservar frutas y verduras frescas

En medio de la cuarentena, el discurso de los expertos en alimentación es seguir una dieta que provenga casi en un 80% de vegetales, además de proteínas y grasas saludables.

Por *Lisette Ávila O.*



pak, porque son una alternativa fácil y se conservan muy bien.

● Conservar frutas y verduras

***Frutillas:** lo mejor es mantenerlas congeladas. Para esto hay que lavarlas bien, secarlas con papel, cortar en dos o cuatro porciones y poner por separado cada trozo en una bolsa. Esto permitirá usar una porción adecuada al descongelar.

***Plátano:** para que duren más, se puede envolver la parte superior -donde se unen- con papel alusa metálico. Otra alternativa es congelarlos individualmente, sin cáscara y en pequeños trozos, ideal para hacer helados 100% naturales.

***Manzana, pera, naranja, pomelo y kiwi:** se pueden guardar con cáscara en el refrigerador y durarán por lo menos dos semanas.

***Uva:** lavarlas con abundante agua y guardarlas en una caja plástica en el refrigerador.

***Apio:** lavarlo y deshilacharlo. Se puede guardar en trozos y con agua en el refrigerador. Las hojas pueden utilizarse para sopas o caldos, por lo que es una muy buena opción congelarlas lavadas en el freezer.

***Lechuga, acelga, espinaca y rú-**

cula: guardarlas luego de lavarlas y secarlas. Las hojas enteras se conservan por más tiempo.

***Tomate:** pueden guardarse en el refrigerador alejados de las patatas, para evitar que maduren más rápido.

***Porotos verdes:** ideales para mantenerlos congelados.

***Papas:** no guardarlas en el refrigerador, ya que se conservan bien a temperatura ambiente. Es ideal ponerlas en bolsas de tela y dejarlas en un lugar que sea oscuro para que duren más tiempo. Evitar que queden cerca de las cebollas, ya que liberan compuestos químicos que generan deterioro en las papas.

● ¿Qué poner en el freezer?

Sobre cuánto duran las carnes, pescados y comidas congeladas en el refrigerador, Úrsula Sánchez, académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la [Universidad de las Américas](#), señala que “las comidas listas para consumir pueden llegar a durar hasta tres meses congeladas, dos a tres meses la carne cocida y seis a 12 meses la carne cruda. Es importante verificar la temperatura de congelación, que debe ser inferior a -18°C, y la recomendación es guardar los alimentos en las porciones que van a ser consumidas, ya que una vez realizada la descongelación, la comida debe consumirse por completo. En ningún caso se debe descongelar y volver a congelar, ya que esto promueve la proliferación de microorganismos patógenos”, explica.

Lo ideal es que después cocinar algo se deje enfriar y recién ahí congelar, idealmente ya listo en porciones para servir. “El problema es que si descongelas una gran cantidad, pero no la consumes toda, al perder el frío esa comida ya comenzó con el crecimiento de patógenos que no se eliminan en congelación”, precisa Úrsula Sánchez.

La especialista, además, explica que se pueden refrigerar todo tipo de verduras y frutas, pero el nivel de humedad presente puede, en algunos casos, acelerar o retardar la descomposición. “Es mejor opción congelarlas, ya que de este modo extendemos su vida útil y mantenemos un consumo adecuado de ellas. Lo importante es almacenarlas por parte, en envases más pequeños, ideal del tamaño de una porción, de modo de descongelar solo la cantidad a consumir en ese momento”. ●

► Frutas y verduras son parte fundamental de una alimentación balanceada.