

¿Guardar la palta en agua? Éste y otros consejos que no debe seguir

A veces se viralizan “técnicas” de almacenamiento de comida que pueden dañar la salud.

Natividad Espinoza R.

Hace unos días los usuarios de TikTok no paraban de hablar de un viral que comparaba un tip “infalible” para que la palta no se oxidara en el refrigerador. Éste consistía en ponerla -entera o cortada por la mitad- en un recipiente con agua y guardarla así.

No obstante, rápidamente empezaron a aparecer profesionales de la salud advirtiendo que esta técnica lo que más hacía es favorecer la proliferación de bacterias, lo

que implica serios riesgos para la salud de quien después se come estas frutas.

En este contexto, la académica de Nutrición y Dietética de la **Universidad de Las Américas**, Evelyn Sánchez, explicó que “los alimentos, de manera natural, contienen habitualmente una carga bacteriana específica, algunas de las cuales participan en el deterioro de los alimentos, transformándose en patógenas para los consumidores”.

Siguiendo esta línea, la nutricionista sostuvo que para mantener los alimentos lo

más inocuos posibles, es necesario almacenarlos según las instrucciones del envase y por el tiempo que ahí mismo detalla. Además, manifestó: “Se debe evitar almacenar ensaladas aliñadas que estuvieron a temperatura ambiente, debido a que se produce proliferación bacteriana (como con la palta en agua), además de cambios en sabor y olor, producto del enranciamiento del aceite”.

En cuanto a las frutas y verduras que se consumirán crudas, la experta dijo que siempre hay que guardarlas alejadas de otros alimentos

como carnes, ya que esto implica riesgo de contaminación cruzada e intoxicaciones.

EVITAR LA OXIDACIÓN

Sánchez explicó que el formato y el tiempo por el cual un alimento puede ser almacenado depende de sus características intrínsecas. Por ejemplo, para mantener en buenas condiciones la mitad de una palta, sostuvo que lo mejor es “exprimir limón en la pulpa y en el cuesco o aplicar aceite en la pulpa”.

“Las frutas refrigeradas, una vez maduras, es bueno



Un viral de TikTok sugiere almacenar así la fruta, pero los expertos no.

cubrirlas con alusa foil o plástico o guardar en bolsas con agujeros para evitar la

condensación de agua. También pueden utilizarse pocillos herméticos”, agregó.