

Título: **Sepa qué frutas y verduras tienen mayor vida útil y aguantan al comprarlas con anticipación**

Sepa qué frutas y verduras tienen mayor vida útil y aguantan al comprarlas con anticipación

Una nutricionista dio ocho consejos para almacenar estos alimentos. Hay algunos que es mejor guardar separados.

Natividad Espinoza R.

Para la feria es una actividad que comúnmente las personas realizan los fines de semana, a fin de abastecerse de frutas y verduras frescas que les duren al menos siete días. Sin embargo, debido a que el 27 y 28 de marzo se suspenderán los permisos individuales de desplazamiento para quienes estén en las fases 1 y 2 del plan Paso a Paso, la mayoría de los chilenos no podrá hacer esta tarea.

Tomando en cuenta que además, según el vicepresidente de la Confederación de Ferias Libres, Froilán Flores, sólo el 5% de los feriantes tiene servicio de delivery, muchos deberán adelantar las compras y/o hacer lo posible para que los alimentos les duren más.

En este contexto, la nutricionista y académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la **Universidad de Las Américas**, Evelyn Sánchez, contó cuáles son las frutas y verduras que tienen mayor vida útil, lo que las hace una excelente alternativa en estos momentos.

"La duración de las frutas y verduras depende de varios factores, desde el origen a la conservación. No obstante, entre las frutas con mayor vida útil se pueden contar las manzanas, que pueden durar incluso tres semanas o hasta un mes. Los cítricos también tienen una duración bastante prolongada, al igual que las peras. Por el contrario, los frutos rojos son aquellos que tienen menor duración en general, siendo a veces incluso menos de una semana", dijo.

Con respecto a las verduras, las que se mantienen en buen estado por mayor tiempo son el brócoli, la coliflor, el repollo, la zanahoria, el zapallo, la cebolla y el apio que, sugirió la experta, "dependiendo del método de conser-



No todas las frutas y verduras se deberían guardar en el refrigerador.

*** SEPARAR LAS MADURAS**
 de las no maduras es una buena forma de hacer durar más las frutas.

PONERLAS EN FRASCOS
 de vidrio y en el refrigerador ayuda a mantener en buenas condiciones las hojas verdes.

LOS TOMATES
 pueden perder su sabor si se guardan al interior del refrigerador.

vación que se adopte, pueden durar hasta un mes". En este grupo también figura el tubérculo de mayor consumo en el país: la papa.

¿CÓMO CONSERVARLAS?
 Para alargar la vida útil de frutas y verduras, Sánchez entregó ocho consejos:

1 **acar de las bolsas:** una vez realizada la compra, guardar y almacenar rápidamente las frutas y verduras, retirándolas de las bolsas en que vienen al momento de su compra. Esto, con el fin de permitir su ventilación y que tomen la temperatura adecuada.

2 **Separarlas:** antes de almacenar las frutas y verduras es importante separar del resto aquellas frutas que están maduras, ya que éstas aceleran el proceso de maduración de aquellas que no lo están.

3 **Guardar en frascos:** hay verduras que es conveniente guardar en frascos de vidrio o en contenedores herméticos, dentro del refrigerador. Idealmente, deben lavarse y secarse muy bien previo al almacenamiento. Otra opción es envolverlas en algún papel absorbente. Esto aplica para hojas verdes, apio, brócoli y zanahoria.

“ Las verduras que se mantienen en buen estado por más tiempo son el brócoli, la coliflor, el repollo (...) ”

EVELYN SÁNCHEZ
 NUTRICIONISTA

4 **No refrigerar:** pese a que varias frutas y verduras se conservan mejor refrigeradas, hay algunas que es mejor mantener lejos del frío porque pueden perder su sabor. Es el caso, por ejem-

COMPRA ONLINE

Hay emprendedores y empresas que ofrecen canastas de frutas y verduras a domicilio. A partir del año pasado la oferta ha ido aumentando considerablemente y se aceptan varios métodos de pago, incluidas tarjetas, transferencias bancarias y hasta tarjetas Junaeb y Sodexo. En general, los precios de los envíos varían según la comuna de residencia de los compradores.

plo, del tomate, que lo mejor es guardarlo en un lugar fresco, seco y alejado de fuentes de calor.

5 **Evitar ciertas mezclas:** es clave evitar mezclar algunos alimentos que son altos productores de un gas que se llama etileno con otras frutas, ya que éste contribuye a la rápida maduración de otras frutas. Un ejemplo de esto son las manzanas, así que hay que intentar mantenerlas alejadas de otras, como los plátanos.

6 **En bolsas de papel:** en el caso de las papas y las cebollas, lo mejor es guardarlas separadas de otros alimentos, en un lugar oscuro, fresco y seco. Ojalá en una bolsa de papel que tenga agujeros. Nunca hay que refrigerarlas.

7 **Los cítricos:** un lugar fresco y con un buen flujo de aire es ideal para conservar bien los cítricos (naranjas, limones, pomelos, etc.). También pueden refrigerarse, pero no es necesario.

8 **Congelar:** conservar en el congelador también es una buena opción para mantener en buen estado ciertas frutas y verduras, sobre todo el brócoli, la coliflor y el choclo.