Calor y comestibles: cómo proteger tus alimentos durante los meses más cálidos

La académica del Instituto de Ciencias, Agroalimentarias, Animales y Ambientales (ICA3) de la Universidad de O'Higgins (UOH), Claudia Foerster, explica que mantener la cadena de frío es la mejor forma de conservar frutas y verduras.

Cuando el termómetro supera los 30 grados a la sombra, no solo debemos protegernos del sol, también es necesario preocuparnos de cómo mantener en buen estado nuestros alimentos, ya que las altas temperaturas también afectan sus procesos de descomposición.

Claudia Foerster, académica del Instituto de Ciencias, Agroalimentarias, Animales y Ambientales (ICA3) de la Universidad de O'Higgins, explica que la mayoría de las frutas y verduras se pueden refrigerar y precisa que "mantener la cadena de frío es la mejor forma de conservarlos" y así no comiencen su proceso de pudrición, que se inicia con la presencia de hongos.

"Lo mejor es lavarlas antes de almacenar, para eliminar posibles organismos que aceleren la maduración y pudrición, esto con excepción de los champiñones", indica.

También recomienda separar los diferentes tipos de frutas y verduras, para evitar que "unos aceleren el proceso de descomposición de otros". Esto se puede realizar usando recipientes de fibra natural o bolsas transparentes perforadas para permitir la transpiración de los alimentos, evitando que la humedad se acumule y los estropee.

Sin refrigerar y congelados

Las papas, las cebollas y el ajo -explica la Dra. Foerster- pueden permanecer en el exterior, “siempre que se mantengan en un lugar fresco, seco y ojalá a oscuras”.

Asimismo, detalla que se hay alimentos que se pueden congelar –de no ser prontamente utilizados- como acelgas, ajo, alcachofas, berenjenas, brócoli, cebollas, coliflor, espárragos, espinacas, maíz, perejil o zanahorias, en el caso de las verduras; asimismo se puede congelar plátano, cítricos sin piel y frutos rojos, como arándanos, fresas y moras, en el caso de las frutas”.

En el caso de los alimentos ya cocinados, como sopas, cazuela, asados, entre otros. ¿Cuál es la mejor forma de mantenerlos frescos?

“Una vez que se cocina, se recomienda que se enfríen a temperatura ambiente, pero no más de 2 horas. Después refrigerar de inmediato, ojalá en una fuente con tapa, y no más de 3 días. Si no se come en esos 3 días, conviene congelar y al descongelarlos se debe hacer dentro del refrigerador -uno a dos días antes de consumirlos- y nunca a temperatura ambiente. Los alimentos cocinados, se deben ubicar en la parte superior del refrigerador, lejos de los productos crudos”.

La académica señala que, en verano, son particularmente difíciles de conservar: frutas, lácteos, verduras, carnes, pescados y mariscos. “Por ello, se debe mantener la cadena de frío de los productos. Por ejemplo, si la compra se realiza en un lugar alejado de su casa, se recomienda llevar un cooler y no dejar en el interior del auto -por más de 30 minutos- los alimentos frescos recién comprados”.

Finalmente, recuerda que “nunca se deben comer alimentos que ya tengan hongos, en ese caso se deben eliminar completamente o compostar (hacer compost)”.