Conservación de frutas y verduras: La clave en salubridad para evitar desperdicios en época de verano

Las altas temperaturas de más de 30 grados que se experimentan en el período estival representan uno de los desafíos de cara a prolongar la vida útil de los alimentos con el fin de consumirlos de manera segura.

Durante los meses de verano, el calor intenso acelera los procesos de descomposición de alimentos, favoreciendo la proliferación de microrganismos y la aparición de hongos tanto en frutas como en verduras. De allí que una conservación adecuada sea un factor clave en seguridad alimentaria, entendiendo la importancia de evitar desperdicios, así como los riesgos en salud que implica ingerir comidas eventualmente descompuestas o contaminadas.

Ante este desafío, la académica del Instituto de Ciencias Agroalimentarias, Animales y Ambientales (ICA3) de la Universidad de O'Higgins (UOH), Claudia Foerster, subraya que "mantener la cadena de frío, así como el almacenamiento adecuado de frutas y verduras, constituye una de las formas más efectivas para prolongar la vida útil de los alimentos, puesto que retrasa su proceso de descomposición, preservando el valor nutricional de éstos, al tiempo de reducir el margen de desperdicios".

Refrigeración, separación y congelación

Foerster, explica que cuando el calor supera los 30 grados, no solo es crucial proteger los alimentos del sol, sino también

garantizar que estos se mantengan en condiciones óptimas, lo que se logra en un ambiente refrigerado, reduciendo el riesgo de bacterias y conservando así los nutrientes esenciales. Adicionalmente, la refrigeración evita la pérdida de agua, manteniendo la textura y aspecto fresco por más tiempo en hortalizas, según indica la académica.

Además, de lavar las frutas y verduras antes de almacenarlas, con la excepción de los champiñones, la experta recomienda separar los diferentes tipos de frutas y verduras, a objeto "de evitar que unas aceleren el proceso de descomposición de otras", sugiriendo el uso de recipientes de fibra natural o bolsas perforadas para facilitar la transpiración, y disminuir la acumulación de humedad.

En cuanto a la congelación, Foerster, señala que, con esta práctica se conserva por más tiempo la frescura, nutrientes y sabor de las hortalizas. Asegura que el congelamiento, a veces subestimado, pero efectivo, detiene el proceso de maduración, lo cual es ideal cuando no se planean usar los alimentos de manera inmediata. "Se pueden congelar hortalizas como espinacas, acelgas, guisantes, zanahorias y brócoli, así como arándanos, fresas y moras. El objetivo es mantener la calidad y su disponibilidad por toda la temporada, sin que estos pierdan sus propiedades nutricionales, garantizando su consumo seguro a largo plazo".

Ambientes frescos, secos y oscuros

Respecto a la conservación de hortalizas en otros ambientes, la docente asegura que estas pueden mantenerse fuera del refrigerador, siempre y cuando estén en un lugar fresco, seco y oscuro; condiciones cruciales para evitar la aparición de moho y otros microorganismos. Según la experta, ambientes como estos también ralentizan la maduración beneficiando especialmente a las verduras y frutas con bajo contenido de agua, tales como papas, cebollas, zapallos, ajos, al igual que las sandías, manzanas y peras.

Alimentos cocinados

Entre otras sugerencias, la médica veterinaria, alerta que las preparaciones cocidas requieren cuidados especiales, en el sentido de que, una vez preparadas, deben enfriarse a temperatura ambiente por no más de dos horas antes de ser refrigeradas en recipientes herméticos hasta por un máximo de tres días previo a ser consumidas. “Si no se utilizan, o no se consumen en ese tiempo, hay que congelarlas para evitar desperdicios innecesarios”.

Mientras que, durante el descongelado, sugiere dejar los alimentos dentro del refrigerador, con uno o dos días de anticipación, advirtiendo que los suministros cocidos deben mantenerse separados de los crudos para prevenir contaminación cruzada.

Evitar el desperdicio

Foerster plantea que, con una adecuada organización se puede minimizar significativamente el desperdicio alimentario en verano. La clave para la experta consiste en planificar las compras de forma consciente, almacenar adecuadamente los alimentos y usar sobras de manera creativa. “Por ejemplo, utilizar coolers para transportar alimentos frescos desde el mercado a casa evita que los productos se deterioren en el trayecto. Además, verificar la frescura de los alimentos antes de comprarlos es una práctica sencilla pero efectiva”. Promover el reciclaje orgánico, como compostar restos de frutas y verduras, no solo evita el desperdicio indeseado de comidas, sino que, contribuye a la inocuidad, y sostenibilidad alimentaria dentro de los hogares, finaliza la experta invitando a prolongar la vida de los alimentos implementando estas prácticas de gran utilidad.