Seguridad alimentaria sin desperdicios: cómo conservar frutas y verduras en un verano caluroso

- La gestión doméstica de alimentos no solo es clave en la prevención de riesgos, también forma parte de esas prácticas sostenibles que prolongan la vida útil de los productos y que contribuyen con la planificación familiar.

Las altas temperaturas que experimenta Chile durante el verano suelen superar los 30 °C, razón por la que se acelera la descomposición de frutas y verduras, favoreciendo la proliferación de microorganismos. De allí que una correcta conservación de los alimentos se vuelva una herramienta concreta para fortalecer la seguridad alimentaria, prevenir enfermedades y optimizar el uso de recursos, especialmente en el período estival.

La académica del Instituto de Ciencias Agroalimentarias, Animales y Ambientales (ICA3) de la Universidad de O’Higgins (UOH), Claudia Foerster, advierte que mantener condiciones adecuadas desde la compra hasta el consumo es determinante para resguardar la inocuidad de los alimentos en el hogar. Según explica, el control de la temperatura, la higiene y un almacenamiento apropiado no solo prolongan la vida útil y preservan el valor nutricional, sino que también ralentiza la descomposición y reducen el riesgo de bacterias y hongos.

La experta enfatiza que “cuando estas prácticas no se respetan, el deterioro se acelera y aumenta la probabilidad de

enfermedades transmitidas por alimentos". Por ello, recomienda separar frutas de verduras para controlar la acción del etileno –gas natural que acelera la maduración– con lo que se evita que otros productos se deterioren de forma prematura, favoreciendo una conservación más segura y eficiente.

La cadena de frío

Respecto al mantenimiento de la cadena de frío, Foerster señala que la refrigeración adecuada es clave para reducir la pérdida de agua, conservar la textura y frenar el crecimiento microbiano en frutas y hortalizas con alto contenido hídrico. No obstante, aclara que no todos los alimentos requieren frío para mantenerse en buen estado. "Papas, cebollas, ajos, zapallos, manzanas y peras pueden almacenarse en lugares frescos, secos y oscuros. Evitar la humedad, la luz directa y las altas temperaturas permite retrasar la aparición de moho", subraya la docente.

En el caso de las preparaciones cocidas recomienda dejarlas enfriar por un máximo de dos horas antes de refrigerarlas en envases herméticos, con un límite de tres días para su consumo. De no utilizarse en ese plazo, deben congelarse para prevenir riesgos sanitarios y desperdicios. "El descongelado siempre debe realizarse en refrigeración y manteniendo los alimentos cocidos separados de los crudos, para evitar la contaminación cruzada", enfatiza la docente.

Por otra parte, Foerster añade que la congelación bien aplicada es una extensión de la cadena de frío orientada a conservar los alimentos en buen estado para su posterior consumo. "La congelación mantiene los alimentos a temperaturas que inhiben bacterias y enzimas responsables del deterioro. Al respetar este proceso se preserva la inocuidad, se prolonga la utilidad del alimento, además de facilitar la planificación y disminuir el desperdicio alimentario".

Agrega que la Espinaca, el brócoli, la zanahoria, berries y

legumbres verdes conservan sabor y nutrientes si se congelan correctamente, “lo que detendría su maduración sin comprometer la calidad durante toda la temporada de verano”, indica la especialista.

Menos desperdicio, más seguridad

Finalmente, la Doctora en Ciencias Silvoagropecuarias y Veterinarias recomienda planificar las compras, revisar la frescura antes de adquirir productos y utilizar coolers durante el traslado desde ferias o supermercados, prácticas simples, pero que reducen de forma significativa el deterioro. Asimismo, destaca el compostaje como una alternativa para gestionar restos orgánicos no aptos para consumo, disminuir focos sanitarios y transformar residuos en abono, promoviendo un manejo alimentario más sostenible.

“Cuidar frutas, verduras y preparaciones no solo reduce el desperdicio, sino que también impacta positivamente en el presupuesto familiar, la salud y el entorno. Son acciones simples que, aplicadas de forma constante, fortalecen la seguridad alimentaria”, concluye Foerster, dejando abierta la invitación a seguir estas recomendaciones de conservación de alimentos para un verano caluroso, pero más saludable.