

Come mejor haciendo que tus frutas y verduras duren más



Come mejor, siéntete mejor

Comer mejor significa agregar más frutas y verduras a tus comidas y bocadillos. Saben deliciosas, son fuentes de fibra, vitaminas, y minerales de bajas calorías, y te proporcionan combustible para tu día activo. También ayudan a disminuir tu riesgo de la obesidad y otros serios problemas de salud.

Las frutas y verduras están en su mejor momento en los primeros dos días de ser cosechadas o compradas, pero no siempre es posible disfrutarlas en esos momentos. Con demasiada frecuencia, frutas y verduras deliciosas terminan siendo desechadas porque se vuelven demasiado marchitas, demasiado maduras, adquieren moho, o están muy dañadas para comerlas. Puedes reducir la cantidad de comida que se desperdicia, y aumentar la cantidad de alimentos saludables que comes, al aprender cómo preparar y almacenar frutas y verduras adecuadamente.



A medida que maduran, muchas frutas y verduras emiten gas etileno, un gas natural que no se puede ver ni oler, que cambia las frutas o verduras con el tiempo y que también cambia otras frutas y verduras almacenadas cerca de ellas. Este proceso natural se puede utilizar para acelerar la maduración; por ejemplo, la colocación de un plátano y un aguacate en una bolsa de papel acortará el tiempo que tarda el aguacate para madurar. Pero la mayor parte del tiempo, este proceso hace que nuestra comida madure demasiado rápido, antes de que tengamos la oportunidad de disfrutarla.

La vida de las frutas y verduras también depende del lugar donde se encuentren almacenadas en tu cocina. Algunas frutas y verduras necesitan refrigeración, mientras que otras están mejor a temperatura ambiente. Para comer mejor y mantener tus productos frescos, utiliza los siguientes consejos y le sacarás el mayor provecho a tus frutas y verduras.

Manténlas más frescas por más tiempo haciendo lo siguiente:

No laves las frutas y verduras hasta que las vayas a utilizar. La humedad adicional del lavado puede crear un crecimiento de moho.

Mantén las frutas y verduras enteras. Incluso, quitarle las ramas a las manzanas, o las flores a las fresas y tomates afecta la piel y crea una oportunidad para que empiece a crecer el moho.





Dónde almacenar

Mantén las frutas y verduras que son más sensibles al gas etileno lejos las unas de las otras. Por ejemplo, no guardes las cebollas cerca de las papas porque cuando están juntas se echan a perder más rápido.

Es mejor almacenar la mayoría de frutas y verduras en temperaturas frías para reducir la velocidad de la maduración. Para que las frutas y verduras duren más en el refrigerador, también necesitan respirar. Almacena las frutas y verduras en compartimentos y bolsas separadas dentro del refrigerador. Hazle unos cuantos agujeros a las bolsas para dejar que circule el aire.

Las hierbas y los espárragos se mantienen frescos por más tiempo cuando los almacenas en un vaso de agua en el refrigerador (como flores en un jarrón). Cubre la parte de arriba con una bolsa plástica.

Algunas frutas y verduras duran más, y saben mejor, cuando son almacenadas a temperatura ambiente. Por ejemplo, los tomates están en su mejor momento cuando los almacenas en un tazón sobre el mostrador. Conservan su sabor y textura mucho mejor de esa manera.

Qué refrigerar

Las frutas y verduras que están en su mejor momento cuando son refrigeradas incluyen:

Frutas y verduras	Almacena durante no más de...
Manzanas	3 a 4 semanas
Alcachofas	1 semana
Espárragos	3 a 4 días
Remolachas	2 semanas
Moras (Fresas, zarzamoras, arándano azul, frambuesas)	2 a 3 días
Brócoli	3 a 5 días
Col de Bruselas	3 a 5 días
Zanahorias	3 a 4 semanas
Coliflor	1 semana
Apio	1 a 2 semanas
Cerezas	4 a 7 días
Maíz	1 a 2 días
Pepinos	1 semana
Uvas	1 semana
Ejotes	3 a 5 días
Verdura de hoja (lechuga, col rizada, espinaca, repollo)	3 a 5 días
Champiñones	1 a 2 días
Ocra	2 a 3 días
Chicharos	3 a 5 días
Ciruelas	3 a 5 días
Rábanos	10 a 14 días
Calabaza (de verano, amarilla, calabacita)	4 a 5 días



Qué almacenar a temperatura de ambiente

Las frutas y verduras que están en su mejor momento cuando son almacenadas a temperatura ambiente incluyen:

- Plátanos
- Albahaca
- Cítricos (toronja, limones, limas, naranjas)
- Berenjena
- Ajo
- Jícama
- Mangos
- Cebollas
- Papaya
- Pimientos
- Pérsimo
- Piña
- Plátano macho
- Granadas
- Papas
- Calabazas (de diferentes tipos)
- Tomates
- Sandía



Sácale el mayor provecho a lo que compras

Cuando estés escogiendo las comidas para la semana, planea utilizar las frutas y verduras que se echan a perder rápidamente al principio de la semana, y guarda las frutas y verduras que duran más para el final de la semana. Come los

espárragos, el brócoli y las fresas primero. Haz bocadillos con pepino, uvas y calabacita durante toda la semana. Los pimientos, arándanos azules, coliflor, tomates y sandía pueden durar hasta el final de la semana si se almacenan adecuadamente.



Consejos para mantenerlas frescas

- Las lechugas y otras verduras de hoja como la col rizada, la espinaca y el repollo pueden permanecer frescas por más tiempo si envuelves las hojas sin lavar en un papel toalla para absorber la humedad, y mantienes cada variedad en una bolsa de plástico separada.

- Cuando la lechuga y las hierbas empiezan a marchitarse, refréscalas rápidamente poniéndolas en un tazón grande con agua helada por unos cuantos minutos.



- Para mantener los plátanos frescos por más tiempo, separa cada plátano del racimo y envuelve cada tallo en plástico. Los plátanos pueden ser guardados en el refrigerador para que se mantengan frescos. Aunque la piel se tornará color marrón, la fruta en la parte de adentro estará bien.
- ¡Mantener el apio fresco es fácil! Sólo enjuaga el tallo, envuélvelo en un papel toalla seco, seguido por papel de aluminio.
- Si tienes frutas y verduras extras que no puedes utilizar, puedes congelarlas para utilizarlas en el futuro. Para prepararlas para la congelación, escáldalas (sumérgelas brevemente en agua hirviendo, luego sumérgelas en agua con hielo), drénalas, córtalas y congélaslas. Algunas frutas y verduras que se congelan bien incluyen pimientos, ejotes, brócoli, col de Bruselas,



repollo, apio, pepinos, cebollas, berenjena, champiñones, fresas, arándano azul y plátanos. Los tomates y los plátanos no necesitan ser escaldados antes de la congelación.



Cómo hacer que sea más fácil disfrutar las frutas y verduras

Puedes aumentar tus posibilidades de comer mejor teniendo bocadillos saludables ya listos y a la mano. Algunas frutas y verduras pueden ser preparadas y almacenadas para que estén listas para comer, tales como rebanadas de pimientos, zanahorias, jícama y apio. Si las almacenas correctamente, estos bocadillos saludables pueden estar frescos y disponibles para que tu familia pueda disfrutarlos durante varios días. Las frutas y verduras que pueden ser cortadas y almacenadas en bolsas plásticas o envases sellados por unos cuantos días incluyen:

- Pimientos
- Brócoli
- Melón
- Zanahorias
- Apio
- Tomates cherry (lavados y almacenados enteros, fuera del refrigerador)
- Uvas
- Ejotes
- Melón honeydew
- Jícama
- Naranjas
- Piña
- Chicharo en vaina
- Sandía

