

Cada fruta en su lugar

TIPS PARA CONSERVARLAS MEJOR



Porque la UNAM no se detiene



ESTIMADAS MADRES USUARIAS

Continuando con nuestra comunicación a distancia en tanto hacemos frente a la pandemia por COVID-19, la Dirección General de Personal así como la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños a través de esta Coordinación de Nutrición compartimos con ustedes la presente información y recomendaciones para seleccionar y conservar las frutas y verduras en las mejores condiciones.





¿SABÍAS QUE LAS FRUTAS Y VERDURAS RESPIRAN?

Así es, los productos vegetales como las frutas y verduras tienen una actividad respiratoria en la que absorben oxígeno de la atmósfera y liberan dióxido de carbono, este proceso permite su maduración y envejecimiento (*senescencia*) incluso después de ser cosechadas.

Seguramente cuando compras frutas o verduras sueles fijarte en su nivel de madurez, considerando su textura, sabor, color, aroma y sobre todo para calcular el tiempo que nos van a durar antes de consumirlas.

Las frutas y verduras respiran debido a su contenido de azúcares, agua y enzimas, sin embargo al ser cosechadas y separadas de la planta, el suministro de nutrientes y agua cambia, modificando los procesos y velocidades de maduración y envejecimiento.

Dependiendo del tipo de respiración de cada vegetal, estos se clasifican en dos tipos: **Climatéricos y No climatéricos**, conocer la diferencia nos permite hacer una mejor selección al momento de la compra y a almacenarlas de manera adecuada para que conserven sus mejores propiedades.



FRUTAS Y VERDURAS CLIMATÉRICAS

Las frutas y verduras climatéricas son aquellas que tienen una respiración muy rápida y por lo tanto una vez cosechadas y cortadas de la planta su vida es más corta.

Estas **se pueden comprar aún sin madurar** porque pueden alcanzar su estado óptimo en el frutero o refrigerador en poco tiempo.



Ejemplos: Aguacate, ciruela, durazno, guayaba, higo, kiwi, mamey, mango, manzana, melón, papaya, pera, plátano, sandía, jitomate y zapote.





FRUTAS Y VERDURAS NO CLIMATÉRICAS

A diferencia, las frutas y verduras NO climatéricas tienen una respiración muy lenta que permite un mayor tiempo de almacenamiento, sin embargo estas **deben comprarse ya maduras** debido a que su respiración es tan lenta que al mismo tiempo que llega su madurez llega su envejecimiento. Es decir estas frutas y verduras no se van a poner mejor en el frutero por lo que al comprarlas elige aquellas que estén en su punto deseable de firmeza, buen color, aroma y sabor.

Ejemplos: Arándanos, brócoli, cereza, frambuesa, fresa, lechuga, lichi, lima, limón, mandarina, naranja, pepino, piña, toronja, uva. zanahoria.



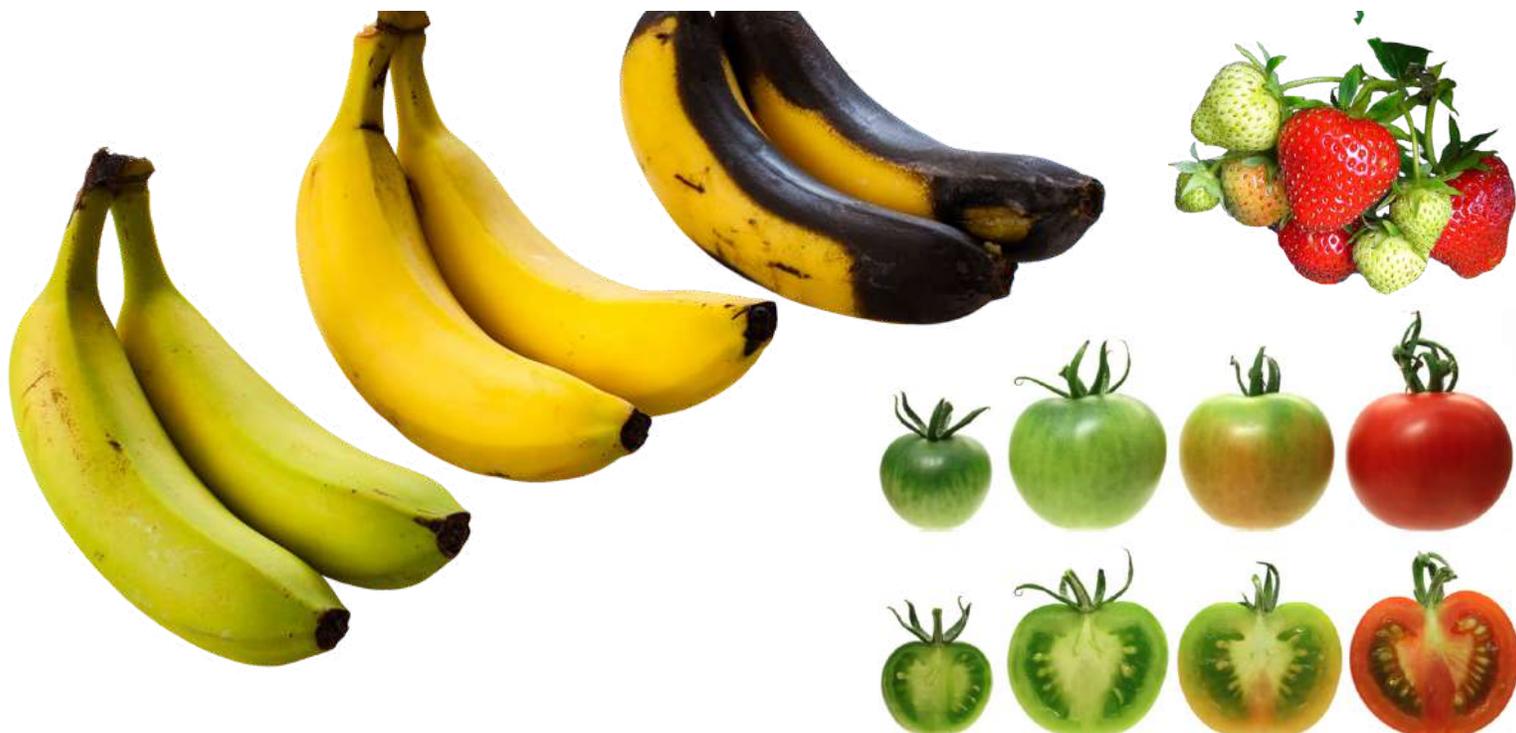
ETILENO

Ahora que ya sabemos que las frutas y verduras maduran según su tipo de respiración hablaremos del ETILENO.

Este es un gas de origen natural que producen las frutas y verduras y es el responsable de su crecimiento y maduración, provocando que: **se ablande la textura, que su sabor ácido cambie a dulce, mejora su aroma y el color de su piel.** Dichos efectos son deseables hasta que se alcanzó su punto de madurez comercial, pasando este momento estos efectos dejan de ser positivos ya que son los que provocan el envejecimiento y putrefacción de las frutas y verduras.

NO todas las frutas y verduras producen etileno tras ser cosechadas y cortadas de la planta.

- Las climatéricas continúan produciendo etileno aún después de cosechadas y por eso continúan madurando después de ser separadas de la planta.
- Las NO climatéricas sólo maduran mientras permanecen en la planta, una vez cosechadas dejarán de hacerlo y comenzarán a envejecer.



TIPS PARA CONSERVARLAS MEJOR

- Sepáralas en climatéricas y no climatéricas. El etileno que producen algunas frutas afectará a todas por igual. No siempre es adecuado colocar todas las frutas o verduras en un solo lugar.

Por ejemplo: Si colocas juntas las manzanas con el plátano, el etileno que desprende la manzana va a madurar mucho más rápido los almidones del plátano y este te durará menos o se pondrá blando y negro en menos tiempo.

Lo mismo sucede si colocas peras, manzanas o aguacates junto con naranjas, mandarinas o toronjas. Estas últimas comenzarán a secarse, su cascara se pondrá delgada y muy dura.



TIPS PARA CONSERVARLAS MEJOR

- Retira las piezas que estén muy maduras ya que producen más etileno y van a madurar o “secar” (envejecer) a otras.
- Separa los plátanos de la penca desde el pedúnculo para que se maduren menos rápido y colócalos separados de otras frutas.
- La fruta ya madura consúmela lo más pronto posible para evitar el desperdicio y aprovechar sus nutrimentos, prepara agua de frutas por ejemplo o un postre.
- Los golpes o magulladuras, así como las temperaturas extremas hacen que se maduren más rápido. Si alguna tiene un golpe retíralo y consúmela lo mas pronto posible.
- Evita la humedad en ajos, cebolla, mandarina, limón, pepino, tuna, papa, betabel y zanahorias.



TIPS PARA CONSERVARLAS MEJOR



- Coloca el perejil, apio y otros ramos en un vaso con agua para conservarlos procurando que el agua sólo toque el tallo.
- Los jitomates pueden madurar a temperatura ambiente, después se pueden refrigerar hasta por cinco días.
- Si puedes, separa las frutas de las verduras, así evitarás que el etileno que producen algunas frutas produzca daños en las verduras.
- Para conservar el aguacate una vez abierto, no quites la semilla ni la cascara, cubre con plástico sin dejar aire en su interior y guarda en el refrigerador.
- Al comprar recuerda que es preferible comprar en pequeñas cantidades para evitar desperdicios.