



## Homo Vegetus

El presente documento ha sido aprobado por su autor/propietario para ser distribuido por  
Homo Vegetus, <http://www.homovegetus.cl>

# 32º Congreso Mundial Vegetariano 1996

Johnstown, PA, EE.UU.

## Frutas y verduras:

### cómo almacenarlas, qué hacer con ellas

*artículo procedente de EVU News, Núm. 4 / 1996*

Publicado en: [www.ivu.org](http://www.ivu.org)

La gran diversidad de frutas y verduras existente puede convertirse en un problema cuando se trata de almacenarlas apropiadamente. El no hacerlo correctamente puede conllevar una pérdida considerable de nutrientes y/o sabor. Es muy difícil organizar todo el almacenamiento porque cada alimento requiere condiciones diferentes. Dejarlo todo en el frigorífico en bolsas de papel no es ni mucho menos la mejor estrategia.

Siempre ten en cuenta que, en general, las frutas (y los tomates) NO MADURAN en el frigorífico. Poner las frutas en el frigorífico antes de que estén maduras será por lo tanto más perjudicial que beneficioso.

A pesar de que 32°F (0°C) es una buena temperatura para evitar que las frutas y verduras se pongan malas, esta temperatura no es la ideal para todas. Algunas prefieren estar a unos 45° o 50°F (7-10°C). Por ejemplo:

- los aguacates (o paltas), melones y tomates (lo mejor es mantenerlos separados del resto de verduras almacenadas ya que en el proceso de maduración expulsan gases que pueden dañar al resto)
- verduras tales como las judías (o porotos), los pepinos, la okra, las patatas y la calabaza de verano (son especialmente vulnerables a estos gases)
- y las berenjenas, las naranjas, los pimientos, las piñas y las sandías.

Si las verduras y frutas tienen algún corte y magulladura o están dañadas por las heladas, no cabe duda que el proceso de putrefacción se acelerará, de modo que la refrigeración es una forma de retrasar lo inevitable.

Para ciertos alimentos se aconsejan temperaturas más altas, entre los 55°-60°F (13-15°C). Entre estos se encuentran los plátanos (que producen gas), los boniatos (susceptibles al gas), los pomelos y diversas frutas tropicales. También en esta categoría están el jengibre y las calabazas que son casi las únicas verduras que prefieren ser almacenadas en un ambiente seco. El ajo (amante del frío) y las cebollas (muy 'sufridas') también prefieren un ambiente seco.

Con la mayoría de las verduras, es fundamental prevenir la deshidratación. Se aconseja

sumergir la base de los tallos en agua fría antes de almacenarlas, y rociar con agua las verduras verdes mientras están en contacto con el aire. Para evitar que se sequen también puedes almacenarlas en compartimentos herméticos o en bolsas de plástico en el frigorífico. (¡Lava las bolsas y utilízalas de nuevo!)

Cuando se trata de las patatas, este es un tubérculo muy peculiar. Las patatas han de almacenarse en un lugar oscuro ya que de no hacerse así la piel y las capas superiores tomarán un color verde. Estas áreas verdes, así como las zonas que rodean a los ojos de germinación, son levemente tóxicas y saben fatal.

El hecho de que ciertas verduras y frutas, cuando son almacenadas apropiadamente, se mantengan intactas durante muchos meses tras su recolección, ha sido una bendición nutricional y económica a lo largo de la historia. De este modo, incluso en zonas con una temporada de cultivo corta, el suministro de ciertas variedades de vegetales locales pueden mantenerse en buen estado todo el invierno.

Verduras con estas características se convirtieron en elementos fundamentales de la tradición culinaria en muchas culturas. Es el caso de las patatas en Irlanda y Sudamérica, los boniatos en algunas áreas tropicales y una gran variedad de tubérculos en el Caribe. Otros ejemplos de alimentos que se pueden conservar almacenados durante mucho tiempo tras la recogida son las zanahorias, las remolachas, los nabos, los colinabos, las chirivías, los rábanos daikon, las cebollas y los "verduras de raíz" en general. También en esta categoría se encuentran las calabazas, las manzanas y la mayoría de las peras. Los alimentos cuya 'carne' es de color anaranjado son fuentes importantes de vitamina A. En general las verduras de raíz son buenas fuentes de vitamina C excepto cuando se cocinan durante demasiado tiempo.

Cuando se trata de preparar, los pasos a seguir son más sencillos que los de almacenamiento. Para frutas y verduras que se quieran usar crudas, siempre trata de minimizar el tiempo que la superficie que ha sido cortada permanece expuesta al aire, la luz y las altas temperaturas. Al cortar, las paredes de las células protectoras se han roto y los nutrientes se pierden con más facilidad vía deshidratación y oxidación. Por ello la defensa con la que se queda el alimento es tan poca que puede pudrirse o crear moho con más facilidad. Prepara lo que quieras usar justo antes de consumirlo en vez de almacenar los alimentos cortados para usar más tarde.

Cuando se cocinan los alimentos, este calor hace que se pierdan una gran cantidad de nutrientes y algunas vitaminas. Así pues aconsejamos que cuando cocines, utilices la temperatura más baja posible y el tiempo mínimo que se necesita para alcanzar la textura deseada.

No añadas ingredientes que aporten un pH ácido (tales como limón o vinagre) antes de la cocción porque esto prolonga el tiempo de reblandecimiento, y por tanto se destruirán más nutrientes todavía en el proceso de cocción.

¡No tires el agua en la que has cocido las verduras, ya que una gran cantidad de nutrientes se ha quedado ahí ! Utiliza la menor cantidad de agua posible o en caso contrario no uses más líquido del que estás dispuesto a beber además de las verduras (ya sea tomado a la vez, o utilizado para algo más, como preparar una sopa o una salsa, etc.)

La mejor manera de evitar la pérdida de nutrientes en el agua de cocción es optar por preparar verduras como los tubérculos y calabazas en el horno. La mayoría de las calorías que salen de la sartén al freír en aceite provienen de aceites refinados y no de las verduras en sí. De este modo, un plato presumiblemente escogido para conceder protagonismo a las verduras en la dieta en realidad añadirá un mayor protagonismo a las grasas, a unos productos refinados a altas temperaturas y con disolventes químicos, y con nada de fibra. Se debería pensar en esto antes de decidir cuánto freír.

Como consejo final todo se resumiría en: ¡PIENSA EN FRESCO! Para obtener la mejor nutrición, escoge frutas o verduras lo más frescas y en un estado lo más natural posible.

**Bob LeRoy** tiene un título de Nutrición y Salud Pública, y un master en Educación Nutricional Comunitaria.

*Por favor, para contactar con Bob LeRoy, dirigirse a c/o North American Vegetarian Society, PO Box 72, Dolgeville, 13329, New York, EE.UU.*

Traducido por Zaira Caloto Kime