

# UN POCO DE ESMERO ALARGA LA VIDA DE LOS ALIMENTOS

# C

alidad en la compra y también en la conservación de los alimentos. Conocer sencillas características de las frutas, verduras, pescados o carnes y algunos trucos ayudan a alargar la vida de los perecederos y

además de comer más sano y rico, se evita tener que tirar comida. Importante, en general, evitar dentro del frigorífico la mezcla de olores y, con eso, de sabores. Para ello, es importante respetar el uso destinado de cada departamento de la nevera y evitar las mezclas. Las frutas dan sabor a cuanto las rodea. Y las cebollas y ajos, nunca deben estar refrigerados y siempre lejos de las patatas y en un lugar oscuro. El pescado, a media altura y para consumo rápido; de no ser así, mejor con-

ANA SANTIAGO

## EN LA COCINA

### ESPÁRRAGOS Y BRÓCOLI, COMO SI FUERAN FLORES

Los tallos en agua y, a la nevera. Así se conservan muy bien, como si de flores se tratara, los espárragos –tanto blancos como los trigueros–, el brócoli o la coliflor. El perejil, también en un vaso con agua o, lavado y muy picadito y congelado, en un táper para coger en cada uso solo lo que se necesita, cuestión de rascar un poco con el cuchillo, se desprende de maravilla. Otros alimentos prolongan sus cualidades si se protegen con aceite de oliva. Así, el queso, si se unta después de cada uso con el mismo es ‘eterno’ y también la cecina agradece este trato o el ser envuelta en un paño de algodón un poco húmedo para mantenerla blandita. En cuanto al plátano, es muy difícil. No le gusta la nevera y desprende gas etileno lo que afecta a otros vegetales y frutas. Lo mejor es envolver en papel transparente el rabo y dejarlos fuera del frigorífico.

gelado. Y parecido la carne, aunque dura más.

La fruta varía según el tipo. Los albaricoques, melocotones o nectarinas si están un poco verdes es bueno dejarlas a temperatura ambiente en la cocina en una bolsa de papel. Cuando están maduras, en el mismo envase se pasan a un lugar muy fresco. Las frutas delicadas como las cerezas, fresas o higos siempre al frigorífico pero sin quitarles el tallo y en un crecimiento con papel absorbente debajo. Las fresas duran menos ya limpias y cortadas; pero con un chorrito de vinagre o de azúcar puede prolongarse su calidad.

A las lechugas, acelgas o espinacas –a las de hoja verde– y también a los rábanos, apio o zanahoria les gusta el plástico y la nevera. Ellas mismas absorben la humedad que expulsan. Y en el cajón de verduras están estupendamente la berenjena, el calabacín, pepino... pero sin bolsa, respirando. Los tomates, mejor fuera del frigorífico y con el rabillo hacia arriba porque es lo primero que se estropea.

CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID

## CONSERVACIÓN: EL DÍA A DÍA



Daniel de Luis  
Jefe de Endocrinología y Nutrición del Clínico

En la sociedad actual, cuando realizamos la compra, los alimentos no suelen ser consumidos el mismo día de su adquisición. Los nutrientes que constituyen los alimentos se alteran, sobre todo por el efecto de microbios que actúan sobre los nutrientes y, en segundo lugar, por enzimas de los propios alimentos que aceleran su maduración. Por tanto, cuando conservamos los alimentos, podemos utilizar diferentes técnicas: Refrigeración: lo realizamos en nuestros frigoríficos, almacenando los alimentos por debajo de 5°C, se enlentecen todos los fenómenos comentados previamente. Es muy importante usar los diferentes compartimentos de nuestro frigorífico para no mezclar alimentos perecederos con los que no lo son, ni usar las puertas para los que precisen una refrigeración homogénea. La congelación que realizamos en casa

### Podemos utilizar diferentes técnicas, refrigeración y secado y deshidratación

habitualmente se realiza entre 0°C y -4°C. Secado o deshidratación: Este método de conservación es útil al eliminar el mayor contenido del agua, elemento necesario para que se realicen todas las reacciones de los microorganismos y enzimas. Salazón: La presencia de la sal hace que se elimine el agua, y por tanto se entorpezcan todas las reacciones enzimáticas y la actividad de las bacterias. Enlatado: Se esteriliza el alimento y el envase (vidrio, estaño, aluminio y cartón). Concentrado de azúcar (almibares): Consiste en añadir azúcar, fundamentalmente a las frutas; lo que impide la proliferación de microorganismos. Aditivos químicos: Son sustancias sin aporte nutritivo (benzoato de sodio, ácido acético, citrato de sodio, sulfuro y nitrito de sodio), que además mejoran el sabor, color, etc... Por último, las nuevas tecnologías también han irrumpido en la conservación de los alimentos, como rayos X, luz ultravioleta...

