

# Compra de frutas y vegetales

Consejos y trucos para el supermercado Escrita por: Mateja Savoie Roskos y Amy Spielmaker

## 1 Pase más tiempo en el departamento de fruta y vegetales para elegir

En su visita al supermercado, pase la mayor parte del tiempo en el departamento de frutas y vegetales, eligiendo una variedad de productos. Los diferentes colores indican diferentes vitaminas, minerales y fitonutrientes que contienen las frutas y verduras.

## 2 Use el congelador

Las frutas y verduras por lo general se echan a perder rápidamente, por lo que es recomendable sólo comprar lo que se va a consumir en una semana. Sin embargo y debido a que la mayoría de las frutas y verduras se pueden congelar, puede ser una buena idea comprar en mayores cantidades cuando hay ofertas o el producto está de temporada y congelar para su consumo posterior. Para congelar productos frescos, siga estos pasos:

- Elija frutas o vegetales frescos de alta calidad.
- Sumerja las frutas o los vegetales en agua hirviendo y luego páselos por agua con hielo. Séquelos bien.
- Congele frutas y vegetales rápidamente en contenedores herméticos o en bolsas para congelar.
- Llene los recipientes hasta la parte superior y asegúrese de eliminar la mayor cantidad de aire posible en las bolsas para congelar.
- Como regla general, las frutas y vegetales que son fáciles de cocinar también lo son para congelar.
- Para tener una mejor textura, es mejor consumir algunas frutas (como las bayas o frutillas) antes de que estén completamente descongeladas.

## 3 Aprenda a identificar qué frutas y vegetales son menos perecederos.

Aunque la mayoría de las frutas y vegetales se deben consumir en una semana después de su compra, hay algunas frutas y vegetales que se conservan en buen estado por más tiempo sin necesidad de congelarse. Por ejemplo: manzanas, arándanos, zanahorias, repollo/col, la mayoría de las hortalizas de raíz y

la calabaza de invierno. Es una buena idea comprar mayor cantidad de estos productos cuando están en oferta, si es que se van a consumir en corto plazo. En otras palabras, evite comprar una bolsa de 5 libras de zanahorias que está en oferta, si no las va a usar pronto.

## 4 Elija opciones saludables dentro de su presupuesto

Muchas compañías de alimentos nos dicen que: “los productos orgánicos son alimentos más saludables” o “los productos orgánicos son alimentos frescos”, etcétera. Comprar productos orgánicos puede ser una opción saludable, pero en ocasiones, puede ser más costosa. Por ello es importante conocer en qué consisten los productos orgánicos y conocer las otras opciones que nos ayuden a comer sanamente con un presupuesto limitado.

Diferencia entre los productos orgánicos y los productos cultivados convencionalmente

Un producto orgánico, simplemente es el método que se utiliza para cultivar los alimentos y no la calidad de los nutrientes. Los productos pueden llamarse “orgánicos” si se cultivan en un área certificada por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos o USDA por sus siglas en inglés. Para obtener una certificación orgánica del USDA, los agricultores deben seguir ciertos lineamientos específicos para el cultivo de los alimentos, como el de usar productos naturales para mejorar la calidad del suelo, las plagas o la maleza.

Por lo tanto, cultivar productos orgánicos es más costoso y, por ende, hay menos granjas orgánicas en el país. Esto significa que algunos alimentos orgánicos deben viajar cientos o miles de millas para llegar al supermercado, lo que no siempre es el caso de los alimentos cultivados de manera convencional.

A pesar de que los alimentos cultivados de manera convencional no llevan las mismas regulaciones que aquellos cultivados orgánicamente, éstos siguen lineamientos para proporcionar alimentos seguros para su consumo.

Los productos convencionales pueden proporcionar la misma nutrición que los productos orgánicos y pueden ser una forma de ahorrar dinero.

Ya sea que elija productos orgánicos o cultivados convencionalmente, busque productos que estén en oferta o de temporada para obtener la mayor nutrición por su dinero.

## 5 Visite los mercados agrícolas de su localidad

La mayoría de las ciudades tienen mercados agrícolas locales donde se pueden comprar productos frescos y baratos. Por supuesto, estos mercados no siempre son convenientes para hacer sus compras, ya que abren sólo una vez a la semana y no tienen todo lo que usted pueda necesitar. Sin embargo, son una buena opción para visitar cuando hay buenas ofertas. Los mercados locales son divertidos y ayudan a la economía local.

## 6 Aproveche la temporada

Incluya frutas y verduras que sean de temporada en sus comidas diarias porque son más económicas y frescas.

## 7 Mantenga la calidad

Todas las frutas y verduras deben lavarse justo antes de su consumo para prolongar la frescura y la calidad. Las frutas y verduras generalmente se deben guardar en el refrigerador.

## 8 Aprenda cómo madurar frutas

Usted puede acelerar el proceso de maduración de las frutas colocándolas en una bolsa de papel. Las frutas liberan gas etileno a medida que maduran. Este gas queda atrapado en la bolsa y ayuda a que la fruta madure. Si quiere acelerar el proceso de maduración, coloque la fruta en una bolsa con otra fruta ya madura (por ejemplo, una manzana). Debido a este fenómeno de maduración, es importante que, tan pronto como regrese del supermercado, saque de las bolsas de plástico las frutas que no desea madurar, las bolsas de plástico también pueden atrapar el gas etileno.



## 9 Conozca los indicadores de maduración y calidad de los productos

Es fácil saber si la lechuga o el cilantro no sirven para su consumo porque la descomposición y algunas veces el olor son obvios, pero ¿qué pasa con los melones, manzanas, naranjas, papas o cebollas? La regla general para revisar las frutas es olerlas. Si el olor es demasiado dulce, mohoso o simplemente apagado, entonces no las compre. Además, los golpes o cortes en la piel o cáscara de la fruta son un buen indicador de la calidad del producto. Con los vegetales es más difícil porque siempre parecen oler un poco a tierra, que es un olor casi mohoso. La mejor manera de determinar si los vegetales están en buen estado es apretarlos levemente. Si están muy suaves o muy duros, siga buscando.

## 10 Fresco, congelado o enlatado

Comúnmente creemos que “lo fresco es lo mejor o lo más saludable”, pero hay que recordar que los productos frescos deben viajar largas distancias hasta llegar a la tienda o al supermercado; por lo que los agricultores deben cosechar los productos mucho antes de que estén completamente maduros.

En el caso de las frutas y los vegetales congelados normalmente son cosechados cuando están maduros y llenos de nutrientes para después congelarse; de esta manera se preserva la calidad de los nutrientes. Esto significa que una fruta fresca fuera de temporada o inmadura tendrá menos valor nutritivo que la versión congelada que además en muchos casos es más barata.

Si los productos frescos de temporada no están disponibles o no están dentro de su presupuesto, pruebe las versiones congeladas o enlatadas para obtener alternativas saludables.

Sugerencias al elegir productos frescos, congelados o enlatados:

Productos frescos: Elija las frutas y vegetales que estén de temporada y sin procesar o con ingredientes añadidos.

Congelados: Lea la etiqueta de información nutricional y elija frutas y vegetales sin azúcares añadidos, jarabes o sal.

Enlatados: Elija vegetales sin sodio o frutas en jugo 100% natural en lugar de los vegetales con sal o frutas en almíbar.

