

Cómo conservar el sabor del verano para los meses más fríos

Con la proximidad de marzo, el verano comienza a dejar atrás sus días calurosos y soleados, pero también una variedad de frutas y verduras que caracterizan la temporada, entre ellas, sandías, melones, duraznos, frutillas, arándanos y platos como porotos granados, humitas y

pastel de choclo.

Aunque la disponibilidad de estos productos comienza a ser limitada, existen técnicas para conservarlos y disfrutarlos durante todo el año, sin perder su esencia y sabor.

Gabriela Lizana, directora de Carrera de Nutrición y Dietética de UDLA Sede Viña

del Mar, destaca que el verano es una excelente oportunidad para aumentar el consumo de estos alimentos, ya que son indispensables para fortalecer el sistema inmunológico y mantener un buen estado de salud durante el año, aportando vitaminas, minerales, fibra, agua y compuestos

bioactivos, como los antioxidantes.

Sin embargo, el acceso a estos productos en los meses de otoño e invierno se ve reducido, afectando los hábitos alimenticios de la población. Si bien la biotecnología ha permitido que muchas frutas y verduras estén presentes en el mercado durante todo el año, aún existen alimentos exclusivos del verano que destacan por su sabor, aroma y alto contenido de agua y nutrientes esenciales.

Para la nutricionista, una estrategia efectiva para fomentar su consumo en invierno y mantener una dieta equilibrada es la congelación. «Congelar frutas y verduras de temporada no solo permite disfrutar de su sabor y calidad en los meses fríos, sino que también es una manera de asegurar la ingesta de vitaminas y antioxidantes fundamentales para la

salud», explica.

El proceso de congelación es simple y, si se realiza de manera adecuada, garantiza la conservación de los nutrientes y la textura de los alimentos. En el caso de frutas como frutillas y arándanos, así como vegetales como el pimentón, es fundamental lavarlos, secarlos completamente y porcionarlos antes de almacenarlos en recipientes o bolsas herméticas.

«Una recomendación clave es etiquetar cada envase con el nombre del alimento y la fecha de congelación, lo que permite un mejor control de su uso», indicó la académica. Estos productos pueden conservarse por más de seis meses sin perder su calidad nutricional, como el caso del arándano, pues diversos estudios recientes, han demostrado que la congelación aumenta la biodisponibilidad de



Gabriela Lizana, directora de Carrera de Nutrición y Dietética de UDLA Sede Viña del Mar.

antioxidantes.

Si bien el consumo de alimentos frescos es lo ideal por su aporte nutricional y contenido de agua, la congelación se presenta como una alternativa viable para mantener una alimentación saludable durante todo el año. «Incorporar vegetales y frutas congeladas en la dieta es una excelente estrategia para mejorar los hábitos alimenticios y asegurar una nutrición equilibrada, incluso en los meses en que la oferta de productos frescos es más limitada», concluyó Lizana.



CAMIÓN GRÚA CAMA
PARA TRANSPORTE DE VEHÍCULO
CAMIÓN GRÚA - ARRIENDO MINI EXCAVADORA

ANALIZADOR DE RED ARMÓNICOS, MEDICIÓN DE TIERRAS Y GEOELÉCTRICO
Montaje e Instalación Eléctrica A.T.B.T., Bomba Superficie y Pozo Profundo

- Postación
- Montaje Industrial
- 2 - 7 toneladas
- Traslado de maquinaria
- Trabajos en altura máxima 18 Mts.
- Letreros propaganda y otros
- Podas
- Contenedores

Certificado por



FONOS: 34 2 514471 - 34 2 512759
FREIRE 227 - SAN FELIPE

