

Tres opiniones sobre cómo se deben conservar correctamente

Trucos para evitar que plátanos y paltas maduren tan rápido



Especialistas aconsejan guardarlos en una bolsa hermética en el refrigerador: así se conservan más tiempo.

ELISA VERDEJO

BANYELIZ MUÑOZ

El plátano y la palta comparten algo común. Su conservación es un poco compleja: maduran súper rápido. Por un lado, duran poco tiempo en una frutera por las condiciones ambientales, y dentro del refrigerador se ponen negros y blandos. Uno tendería a pensar que este espacio es el menos indicado para guardarlos, pero todo lo contrario. Lo que hace este artefacto es retrasar su proceso de maduración. El tema es que hay que saber guardarlos correctamente.

La razón de su pronta maduración responde a que ambos frutos son climatéricos. ¿Qué quiere decir eso? Es que una vez que son sacados del árbol siguen su proceso de maduración al desprender etileno, que es una hormona natural de maduración, por lo cual tienden a envejecer rápidamente. "Ello implica un aumento en la respiración de los frutos y conduce de forma irreversible a su maduración", fundamenta la ingeniera en alimentos, y magister en ciencia de los alimentos, Vilma Quiral, académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Santo Tomás.

Se trata de frutos climatéricos que desprenden un compuesto químico llamado etileno: a más etileno, más rápida será su madurez.

Otra característica que las hace diferentes al resto de las frutas es que tienen un pH distinto, y eso también influye en su acelerado envejecimiento. "La manzana también es climatérica, pero es muy ácida. Tiene un pH de 3,5. Ese pH inhibe actividad enzimática, por eso es más estable comparándola con el plátano y la palta. El plátano tiene un pH de 4,5 a 5, y la palta, de 6: eso significa que son menos ácidos, y que sus enzimas tengan más actividad. Por ello es que se pone negro más rápido", explica.

La ingeniera en alimentos, Claudia Narbona, docente de Nutrición y Dietética de la Universidad Central, suma que las condiciones ambientales de la casa harán que estos frutos maduren mucho más rápido, sobre todo con temperaturas más cercanas a los 20°C.

Pardeamiento enzimático

Narbona hace hincapié que son frutos que estén o no en el refrigerador se van a poner oscuros igual. "Esto se debe a que ambos poseen una molécula orgánica en el interior del fruto conocida como polifenoloxidasa. Esta enzima, en presencia del oxígeno,

genera un proceso de oxidación en el fenol, para transformarlo y producir finalmente unos compuestos melanoides, que son los que generan el color pardo y oscuro en las frutas. Este proceso se conoce como pardeamiento enzimático y es característico en muchas frutas", detalla.

¿Pero qué hace que se pongan más negros en el refrigerador? Quiral complementa que las temperaturas que hay en el refrigerador (4 - 5 °C) retardarán las reacciones enzimáticas, pero la producción de etileno continuará. "Lo que ocurre es que sigue produciéndose etileno, y eso rompe las paredes celulares, provocando que la cáscara se ponga negra. Adentro del refrigerador todas las reacciones se detienen un poco, y la del etileno continúa sola. Es más el etileno que va a producir ahí, porque las otras reacciones se han retardado". Eso ocurre si es que los guarda solo, sin una envoltura. Sin embargo, aclara que sus sabores y valores nutricionales no se verán afectados por la cáscara negra.

Acelerar su maduración

El doctor en Ciencia y Tecnología de los Alimentos Anibal Concha, académico de la carrera de Ingeniería en Alimentos e investigador del Instituto de Ciencia y Tecnología de los Alimentos de la Universidad Austral de Chile, dice que todo va a depender del estado en que se compran ambas frutas. Si no están maduras, no aconseja guardarlas en el refrigerador, puesto que eso afectará la producción de gas etileno que ayuda a que maduren. En ese caso, recomienda guardarlas a temperatura ambiente (20 °C) en un lugar fresco y oscuro. "Incluso podemos acelerar el proceso de maduración al guardar paltas y plátanos juntos en una bolsa de papel para ayudar a concentrar el gas".

Retrasar envejecimiento

Ahora, en caso que estén maduras, Concha sugiere guardarlas en el refrigerador, extendiendo su durabilidad entre una a dos semanas. "El refrigerador es un gran lugar para almacenarlas, considerando que las bajas temperaturas reducirán la respiración de nuestra fruta y por ende madurará más lento. Además, estas condiciones evitarán su deterioro microbiológico".

Retrasar envejecimiento

Quiral añade que las temperaturas de este lugar inhibirán las enzimas, retardando su proceso de maduración. ¿Cómo hacerlo? "Se recomienda envolver ambas frutas con papel (no de periódico), con un paño o con una bolsa de conservación de alimentos vegetales que proteja a la fruta del exceso de frío. También se deben evitar los golpes y roces, y tampoco se debe poner peso encima, ni siquiera más plátanos u otras frutas y verduras", expone.

La especialista aconseja guardarlos en la parte inferior del refrigerador. "Si están envueltos, evitas que tenga contacto con el oxígeno, impidiendo el pardeamiento enzimático", remarca.