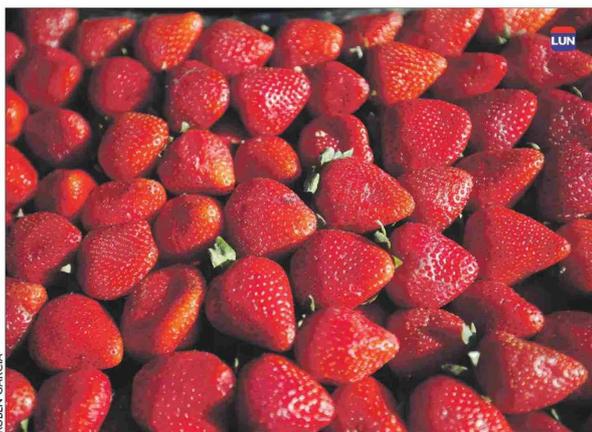


Post pandemia quedó el hábito de hacer compras grupales

Lo Valledor vs. supermercados: en fruta y verdura el ahorro supera el 50%

Director de agronomía de la U. Mayor da datos para guardar la fruta, incluso la más delicada, como las frutillas y los berries, y que dure más.



RUBÉN GARCÍA

Las primeras frutillas se ven a fines de octubre y se quedan hasta abril.

Lo que se ahorra en 15 productos			
Fruta/verdura	Precio mayorista Lo Valledor	Precio supermercado	Ahorro
Peras	Caja 18 kilos: \$20.000	Precio kilo: \$1.990	\$879
	Precio kilo: \$1.111		
Duraznos	Precio caja 18 kilos: \$20.000	Precio kilo: \$2.990	\$1.879
	Precio kilo: \$1.111		
Piña	Caja 12 unidades: \$23.000	Precio unidad: \$2.490	\$574
	Precio unidad: \$1.916		
Damascos	Caja 15 kilos: \$18.000	Precio kilo: \$3.990	\$2.790
	Precio kilo: 1.200		
Arándanos	Bandeja 4 kilos: \$10.000	Precio kilo: \$7.200	\$4.700
	Precio kilo: \$2.500		
Manzanas	Precio caja 16 kilos: \$28.000	Precio kilo: \$2.490	\$740
	Precio kilo: \$1.750		
Naranjas	Caja 14 kilos: \$13.000	Precio kilo: \$1.790	\$862
	Precio kilo: \$928		
Pepinos	Precio 50 unidades: \$10.000	Precio unidad: \$690	\$490
	Precio unidad: \$200		
Zapallo italiano	Precio 50 unidades: \$7.000	Precio unidad: \$690	\$550
	Precio unidad: \$140		
Ajo	Precio 180 unidades: \$20.000	Precio unidad: \$363	\$252
	Precio unidad: \$111		
Lechuga	Precio 10 unidades: \$6.000	Precio unidad: \$990	\$390
	Precio unidad: \$600		
Zanahorias	Saco de 20 kilos: \$8.000	Precio kilo: \$1.190	\$790
	Precio kilo: \$400		
Papas	Precio saco de 25 kilos: \$15.000	Precio kilo: \$2.200	\$1.600
	Precio kilo: \$600		
Pimentón	Caja 70 unidades: \$35.000	Precio unidad: \$1.550	\$1.050
	Precio unidad: \$500		
Tomates	Precio caja de 19 kilos: \$23.000	Precio kilo: \$1.950	\$740
	Precio kilo: \$1.210		
Totales	\$14.277	\$32.563	\$18.286

Fuente: Precios Lo Valledor (02/01/2024) / Referencia supermercado.

JOAQUÍN RIVEROS

Un 56% de ahorro se obtiene en una lista de 15 frutas y verduras si dicha lista se compra a precio mayorista en Lo Valledor, ubicado en la comuna de Pedro Aguirre Cerda, vs. el precio retail de los supermercados. El dato fue obtenido de un recorrido hecho la mañana de este martes en Lo Valledor, resultado que luego se comparó con los precios de internet de los supermercados. La comparación se hizo con frutas y verduras de la misma calidad, calibre, etc. Para acceder al precio mayorista, en la gran mayoría de los locales se debe comprar una caja o más. Aunque la inflación ha cedido, nunca está demás ahorrar, haciendo el esfuerzo de llegar en auto, pero también en Metro, ya que a un par de cuadras está la estación Lo Valledor. "Acá vienen familias a comprar, pero el fin de semana, porque en los días hábiles vienen más los feriantes y comerciantes", explica Simón Álvarez, quien atiende en la bodega B-18, en la calle 9.

Marcelo Araya, gerente de comunicaciones del mercado mayorista Lo Valledor, señala que con la pandemia muchas familias adoptaron el hábito de ir a dicho mercado.

"Nosotros promovimos que las familias se unieran y viniesen a comprar los sábados, día que también abrimos. Hay familias que se agrupan y compran entre varias porque sin duda el precio mayorista es mucho más conveniente que el de

los supermercados. El ahorro llega a 60%", señala.

"Ahora, ocurre que nuestro mercado es más conocido entre los comerciantes que en el público general, pero nuestros vecinos de Cerrillos y Maipú sí vienen porque saben cuán conveniente es", agrega.

Quienes abastecen el mercado con su fruta y verdura son tanto los agricultores como intermediarios que les compran, para luego vender a feriantes y comerciantes en general.

El mercado tiene una oferta muy parecida durante todo el año. "En el invierno Arica nos provee de prácticamente los mismos productos del verano", agrega Araya. El horario de atención es de domingo a sábado, entre las 22:00 y las 14:00 horas. Además de los productos del agro, en Lo Valledor venden mercadería.

Cómo guardar la fruta

Un primer punto, señala Mauricio Cañoles, director de la Escuela de Agronomía de la Universidad Mayor, es entender que al congelar la fruta el resultado no tiene nada que ver con el producto fresco. "Todo es congelable, el problema es cuando descongelas. Si quieres comer una fruta como en fresco, lo cierto es que ninguna se puede congelar. Lo que pasa es que los refrigeradores domésticos son muy limitados en las temperaturas, a diferencias de los equipos industriales con que congelan las empresas. El congelamiento industrial se hace por IQF (Individual

Quick Freezing), y es un proceso que congela muy frío y rápido. Ese procedimiento permite que la fruta, como las frambuesas, se ven bien al descongelarlas", explica.

"Lo que sí se puede hacer es congelar para luego usar la fruta como pulpa en jugos y postres", agrega.

La opción, por tanto, explica el académico, es guardar la fruta en el refrigerador a 5 grados celsius. "En general la mayoría de la fruta se puede guardar y puede guardar hasta un mes, claro que la chilena, no la tropical, como los mangos", cuenta.

"Ahora, hay otras como las frutillas, las frambuesas y las cerezas que duran menos, porque son muy delicadas", señala.

"Un tema importante es saber que hay frutas climatéricas y no climatéricas. Las primeras son las

que siguen madurando una vez cosechadas, como la palta, el durazno y la manzana; las no climatéricas, en cambio, se deben cosechar maduras y no siguen madurando. Ejemplos de estas son las frutillas, las frambuesas, las cerezas y las uvas", explica.

El investigador da algunas recomendaciones para guardar la fruta en el refrigerador. "Primero hay que separar aquellas que tienen daño o rajaduras, porque son susceptibles de ser atacadas por hongos. Luego se debe lavar y secar bien, porque como vienen del medio ambiente, pueden tener esporas en la piel", indica.

¿Y las verduras? "Pensando en algo domiciliario, se pueden congelar, como la zanahoria, la cebolla y el zapallo, ya que se usan en la cocina. En realidad es casi todas se pueden congelar", señala.