

Cómo conservar el sabor del verano para los meses más fríos

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

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 dietaria, 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. 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", indica 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 antioxidantes.

Para alimentos como el choclo, el zapallo camote y los porotos granados, la congelación puede realizarse con o sin cocción previa.