



Cómo elegir verduras y frutas



El jitomate y el aguacate son frutos

Quizá te sorprenda saber que el jitomate y el aguacate son frutos. El fruto es el órgano derivado del ovario de la flor. Contiene las semillas y se encarga de su dispersión desde la planta madre. De ahí resultan frutos como el jitomate, el aguacate, la berenjena, la manzana y el durazno. El fruto consiste casi exclusivamente en tejido de reserva, lleno de sustancias atractivas y útiles. Cuando está listo y maduro, suele ser la parte más sabrosa y tierna de la planta.

Todas las partes de una planta pueden llegar a ser comestibles: semillas, raíces, tubérculos, bulbos, hojas, tallos, flores y frutos.

Tipo de órgano	Ejemplos
Hojas	Lechuga
Tallos	Espárragos
Flores	Flor de calabaza
Bulbos	Cebolla
Tubérculos	Papa
Raíces	Camote
Semillas	Frijol
Frutos	Manzana



Verduras y frutas

La definición de verdura es “hortalizas, especialmente de hojas verde” y el término fruta se refiere al “fruto comestible de ciertas plantas cultivadas”. Las verduras y las frutas son fuente de vitaminas, minerales, fibra y agua.

Existe una gran variedad tanto de verduras como de frutas. Habitualmente, las frutas se comen crudas e incluso algunas con cáscara, a cualquier hora del día, para el refrigerio o como postre.

Las verduras generalmente se usan para preparar los platillos de la comida principal, por ejemplo, papa, cebolla, calabaza, nopales, o bien, como ensaladas y/o guarnición. Aunque también suelen añadirse frutas, como manzanas y duraznos a guisos como las lentejas, o al relleno del pavo, o mango y fresas a las ensaladas. Las zanahorias, jícamas, jitomate o pepinos se comen como fruta, ya sean crudas, ralladas o picadas.

Las verduras y las frutas, ¡respiran!

A menudo, al comprar frutas y verduras nos preguntamos, ¿madurará a tiempo o se echará a perder antes de que la consuma? La maduración se refiere a los cambios químicos que le darán el color, sabor, textura y aroma adecuados a las verduras y frutas para su consumo.

Ahora bien, las verduras y las frutas son alimentos perecederos que al ser cosechadas siguen respirando debido a su contenido de azúcares, agua y enzimas. Sin embargo, al ser separadas de la planta el suministro de nutrientes y agua cambia, modificando los procesos de maduración y envejecimiento.

Lo anterior significa que la actividad respiratoria determinará si la verdura o fruta, una vez cosechada, logrará una madurez adecuada o si era necesario esperar a que madurara en la planta.

Con base en la actividad respiratoria de los vegetales, éstos se clasifican en climatéricos o no climatéricos.

Climatéricos: Son aquellos cuya respiración es más rápida y, por lo tanto, una vez cosechados, su vida es más corta. En este rubro se clasifican los tallos, las hojas, flores y frutos. Por ejemplo, las espinacas, acelgas, espárragos, flor de calabaza y coliflor deben comprarse ya maduros y usarse el mismo día o a más tardar al siguiente.

En los frutos hay una subclasificación debido a que algunos frutos respiran más rápido que otros. ¿Has observado que las manzanas maduran más rápido que las naranjas?

No climatéricos: Son los vegetales que siguen respirando de forma lenta y esto permite un tiempo de almacenamiento mayor, como los bulbos, tubérculos, raíces y semillas, los cuales deben ser cosechados en estado óptimo de madurez, de lo contrario, no podrán obtener el sabor, olor, color y textura óptimas para comerse. La cebolla, el ajo, el nabo y la papa son ejemplos típicos.

¿Qué verduras y frutas comprar ya maduras?

La mayoría de las frutas carnosas se clasifican como climatéricas y, por lo tanto, pueden madurar en el frutero en poco tiempo, debido a que sus azúcares se oxidan en presencia del oxígeno, desprendiendo bióxido de carbón, agua y energía, como sucede con las manzanas.

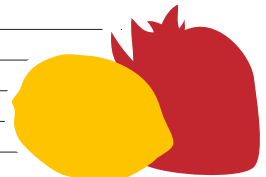
La oxidación también sucede en las grasas y ácidos orgánicos, variando su consumo de oxígeno, como sucede con el aguacate, de ahí la costumbre de envolverlo en papel o colocarlo en un lugar oscuro para conseguir una madurez adecuada.

Las frutas no climatéricas deberás comprarlas ya maduras para poder consumirlas, debido a que su respiración es tan lenta que al mismo tiempo que llega su madurez llega su envejecimiento y perece casi al momento. Un melón, los cítricos, un pepino, son ejemplo de frutas no climatéricas.

Revisa la siguiente lista de verduras y frutas climatéricas y no climatéricas, y recuerda:

- **Las climatéricas** son las que puedes comprar aún sin madurar, porque lo pueden conseguir en tu frutero, alacena o refrigerador.
- **Las no climatéricas** son las que debes comprar ya maduras, pero con una consistencia firme, buen color, aroma y sabor para que al estar en casa puedas consumirlas dentro de los primeros cinco días.

Climatérico		No climatérico
Puedes comprarlos sin madurar		Debes comprarlos ya maduros
Aguacate	Maracuyá	Aceituna u olivas
Chabacano	o fruta de la pasión	Arándano
Chirimoya	Melón cantaloupe	Castaña de Cajú o nuez de la India
Ciruela	o chino	Cereza
Durazno	Papaya	Frambuesa
Guanábana	Pera	Fresa
Guayaba	Plátano	Lichi
Higo	Sandía	Lima
Kiwi	Tomate	Limón
Mamey	Zapote	Naranja
Mango		Piña
Manzana		Toronja
		Pepino



Juntas pero no revueltas

Ahora que hemos hablado de la respiración de los vegetales, conviene aclarar que algunos desprenden etileno, un gas que puede acelerar el metabolismo de otros vegetales. Por lo tanto, no siempre es adecuado colocar todas las verduras o frutas en un sólo lugar.

La manzana, por ejemplo, desprende etileno, provocando el desdoblamiento de los almidones del plátano, haciendo que maduren mucho más rápido, apreciándose en su sabor más dulce, así como en su consistencia mucho más suave. Los pigmentos también cambian, un plátano verde se tornará amarillo debido a la pérdida de clorofila; en el jitomate o en el mango predominarán los pigmentos amarillos, anaranjados o rojos debido a los carotenoides.

Otros cambios no visibles, pero sí perceptibles son el sabor y el aroma.

Para que se conserven mejor

A temperatura ambiente

- Antes de guardar o colocarlas en el frutero, lávalas, escúrrelas y separa las que estén muy maduras, para evitar que pudran a las demás.
- Separa los plátanos de la penca para que maduren menos rápido.
- No refrigeres papas, zanahorias, betabel y yuca más de dos días; una vez que los saques del refrigerador consúmelo.
- La fruta ya madura consúmela lo más pronto posible para evitar el desperdicio y aprovechar sus nutrimentos (vitaminas, azúcares, minerales, fibra y agua).
- No coloques plátanos, peras y tomates con camote, papas o sandía, los primeros maduran más rápido y los segundos pueden echarse a perder sin darte cuenta.
- Cuando los aguacates aún están “verdes”, colócalos dentro de una bolsa o envuélvelos por separado en papel periódico para acelerar su maduración, revísalos a diario para consumirlos en óptimas condiciones.
- Los golpes o magulladuras, las temperaturas extremas, así como plagas, enfermedades, microorganismos y agentes químicos pueden alterar la respiración de verduras y frutas, evita estas condiciones para contar con estos alimentos en buen estado de maduración y nutrimental.
- Evita la humedad en ajos, cebolla, lichi, arándano, mandarina, limón real, pepino, tuna, yuca, papa, betabel y zanahorias.
- Coloca el perejil, apio y los espárragos en un vaso con agua para conservarlos, pero procura que el agua sólo toque el tallo.
- Las naranjas, mandarinas y uvas ponlas en un lugar fresco y seco; una vez abiertas consúmelas de inmediato para aprovechar sus vitaminas.
- Cuando abras una fruta, como sandía, melón o papaya, puedes refrigerarla hasta por 3 días, bien tapada.
- Deja madurar los tomates a temperatura ambiente, después refrigéralos hasta por cinco días.

- Coloca los vegetales frescos en los cajones de la parte inferior del refrigerador, es la zona menos fría y cerrada para conservarlos.
- Coloca el aguacate en refrigeración si ya está maduro o a temperatura ambiente, y en un lugar oscuro si no lo están.
- No refrigeres más de 3 días ajos, cebolla, lichi, arándano, mandarina,

En refrigeración

limón real, pepino, tuna, yuca, papa, betabel y zanahoria, pues a pesar de que su respiración es lenta, una vez que alcanzan su maduración, de inmediato empiezan a envejecer.

- Lava, desinfecta y escurre las hojas, como: lechugas, acelgas y espinacas antes de refrigerarlas hasta por 3 días.
- Si pones la verdura en bolsas, hazles pequeñas perforaciones para evitar que suden y con la humedad se deterioren rápido.
- Retira las hojas verdes de zanahorias, rábanos y betabel para evitar que se pudran durante la refrigeración.
- Perfora las bolsas de plástico en las que conserves verduras, durante su refrigeración.
- Las frutas ya maduras pero de consistencia firme puedes refrigerarlas hasta por 5 días.
- Moras, frambuesas y fresas escógelas de consistencia firme para comerlas durante la semana; lava y desinfecta sin retirar el rabo para evitar que se echen a perder o se contaminen. Escúrrelas y consérvalas en refrigeración y retira el rabo hasta el momento de consumirlos.
- Si los elotes aún con hojas están en buenas condiciones, puedes conservarlos en refrigeración hasta por 3 días.
- Cuando saques los vegetales de refrigeración, debes consumirlos el mismo día, porque la velocidad de respiración se altera y es posible que lleguen a morir en menos tiempo de lo previsto.
- Si abriste una cebolla, consérvala en refrigeración dentro de un recipiente con tapa o dentro de una bolsa de papel.

En congelación

- Las fresas ya limpias, colócalas en un recipiente bien tapado; con una ligera capa de azúcar.
- Puedes congelar pulpa de fruta y tenerla lista para preparar agua o algún postre.
- Pica las verduras, dales un pequeño hervor de 2 minutos, después sumérgelas en agua helada por 5 segundos, mételas a recipientes en porciones de acuerdo con la cantidad que utilizas en tus platillos.
- Para descongelarlas: pásalas una noche antes al refrigerador o añádelas directamente al guiso en pleno hervor o descongela en horno de microondas.



Calendario de FRUTAS

Enero

Chicozapote
Fresa
Granada china
Guayaba
Jamaica
Lima
Limón
Mandarina
Melón
NMaranja
Papaya
Piña
Plátano
Tamarindo
Tejocote
Toronja
Zapote negro

Febrero

Fresa
Granada china
Guayaba
Limón
Mamey
Mandarina
Mango
Melón
Naranja
Papaya
Piña
Plátano
Sandía
Tamarindo
Toronja

Marzo

Fresa
Limón
Mamey
Mandarina
Mango
Melón
Naranja
Papaya
Piña
Plátano
Sandía
Tamarindo
Toronja

Abril

Fresa
Limón
Mamey
Mango
Melón
Naranja
Papaya
Piña
Plátano
Sandía
Tamarindo
Toronja

Mayo

Ciruela
Chabacano
Fresa
Limón
Mamey
Mango
Melón
Naranja
Papaya
Pera
Piña
Plátano
Sandía
Toronja

Junio

Ciruela
Chabacano
Durazno
Higo
Limón
Mamey
Mango
Manzana
Melón
Papaya
Pera
Piña
Plátano
Sandía
Toronja
Uva

Julio

Ciruela
Durazno
Granada roja
Higo
Limón
Mango
Manzana
Melón
Membrillo
Papaya
Pera
Piña
Plátano
Sandía
Toronja
Tuna
Uva

Agosto

Capulín
Ciruela
Durazno
Granada roja
Guayaba
Higo
Limón
Mango
Manzana
Melón
Membrillo
Papaya
Pera
Piña
Plátano
Sandía
Toronja
Tuna
Uva

Septiembre

Durazno
Granada roja
Guayaba
Limón
Manzana
Melón
Membrillo
Naranja
Papaya
Pera
Perón
Plátano
Sandía
Toronja
Tuna
Uva

Octubre

Chicozapote
Durazno
Granada roja
Guayaba
Limón
Mandarina
Manzana
Membrillo
Naranja
papaya
Pera
Perón
Plátano
Tejocote
Toronja
Uva

Noviembre

Fresa
Granada China
Guayaba
Jicama
Lima
Limón
Mandarina
Naranja
Papaya
Pera
Plátano
Tejocote
Toronja
Uva

Diciembre

Caña
Chicozapote
Chirimoya
Fresa
Granada china
Guayaba
Jicama
Lima
Limón
Mandarina
Naranja
Papaya
Pera
Piña
Plátano
Tejocote
Toronja
Zapote negro

Calendario de VERDURAS

<p>Acelga Ajo Berenjena Betabel Calabacita Cebolla Col Coliflor Chicharo Chile verde Ejote Elote Espinaca Jitomate Lechuga Papa Pepino Tomate Zanahoria</p>	<p>Acelga Ajo Berenjena Betabel Calabacita Cebolla Col Coliflor Chayote Chicharo Chile verde Ejote Espinaca Jitomate Lechuga Papa Pepino Rábano Tomate Zanahoria</p>	<p>Acelga Ajo Calabacita Cebolla Col Coliflor Chayote Chicharo Chile verde Ejote Elote Espinaca Jitomate Nopal Papa Pepino Rabano Zanahoria</p>	<p>Acelga Ajo Betabel Calabacita Cebolla Col Coliflor Chayote Chicharo Chile verde Ejote Espinaca Jitomate Lechuga Nopal Papa Pepino Rábano Tomate Zanahoria</p>
<p>Acelga Ajo Berenjena Betabel Calabacita Cebolla Col Coliflor Chicharo Chile verde Ejote Elote Espinaca Jitomate Lechuga Papa Pepino Tomate Zanahoria</p>	<p>Acelga Aguacate Ajo Berro Calabacita Cebolla Col Coliflor Chayote Chicharo Ejote Elote Espinaca Jitomate Lechuga Nopal Papa Pepino Tomate Verdolaga Zanahoria</p>	<p>Acelga Aguacate Ajo Calabacita Cebolla Col Coliflor Chicharo Chile verde Ejote Elote Jitomate Lechuga Nopal Papa Pepino Tomate Zanahoria</p>	<p>Aguacate Betabel Calabacita Cebolla Col Coliflor Chicharo Chile poblano Chile verde Ejote Elote Jitomate Lechuga Nopal Papa Pepino Tomate Zanahoria</p>
<p>Acelga Aguacate Betabel Cebolla Col Coliflor Chicharo Chile poblano Chile verde Ejote Elote Espinaca Jitomate Lechuga Papa Pepino Tomate Zanahoria</p>	<p>Acelga Aguacate Berenjena Betabel Calabacita Calabaza Cebolla Col Coliflor Chicharo Chile poblano Chile verde Ejote Elote Espinaca Jitomate Lechuga Papa Pepino Tomate Zanahoria</p>	<p>Acelga Aguacate Calabacita Calabaza Col Coliflor Chayote Chile verde Ejote Elote Espinaca Jitomate Lechuga Papa Pepino Tomate Zanahoria</p>	<p>Acelga Aguacate Betabel Calabaza Col Coliflor Espinaca Jitomate Lechuga Papa Pepino Tomate Zanahoria</p>



Maduración artificial

Actualmente existen métodos para lograr una conservación prolongada de vegetales, desde semillas hasta frutos, porque se envían a lugares lejanos o para poder disponer de éstos en buenas condiciones en el punto de venta.

Películas y recubrimientos naturales hasta cámaras de refrigeración o almacenes tan grandes como el tamaño de una cancha de fútbol profesional, son tecnologías que han evolucionado en muy poco tiempo.

Dichas técnicas forman un conjunto de atmósferas modificadas que consisten en cambiar las condiciones del aire que rodea al vegetal para controlar su respiración, así se puede disminuir la concentración de O₂ y aumentar la de CO₂ durante su almacenamiento, modificar la temperatura, la presión, la humedad del aire y su circulación entre las piezas del producto. Gracias a dichos procedimientos podemos degustar frutas fuera de temporada, como las uvas en diciembre, o bien, conocer frutas de otros países, a las que durante su transporte se les da un almacenamiento especial.

Dichas prácticas representan a escala mayor las técnicas que usas en casa al guardar las verduras y frutas en la alacena, el refrigerador, el congelador o el frutero.



PROFECO

PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR