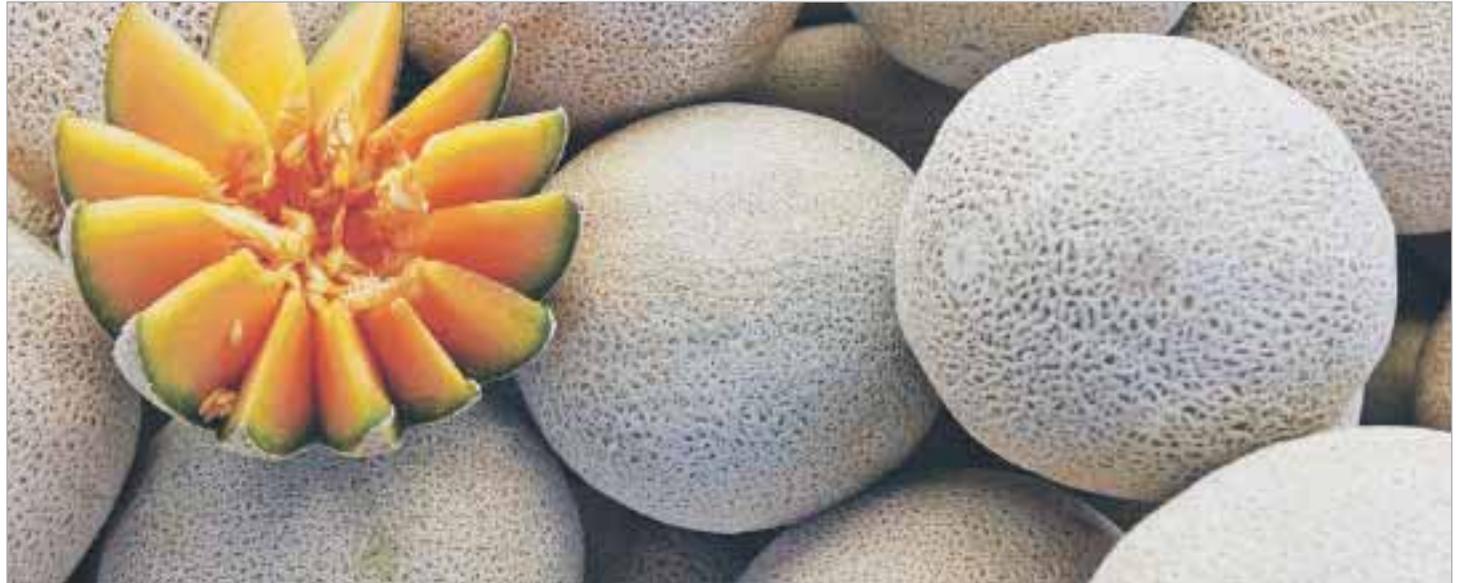


Dirigentes feriantes nos dieron a conocer las características ideales de cada producto, para poder identificar su óptima calidad.



La ciencia para elegir las mejores frutas y verduras de la temporada

Melissa Amaro Poblete

Para tener una buena alimentación durante esta época, es importante reconocer bien el estado de las frutas y verduras que se venden en el mercado. En casos como la frecuencia de consumo y el grado de madurez que tengan los productos juega un papel esencial.

Sergio Rancusi, dueño de un puesto de frutas en la Feria N° 4 de Conchalí, y director y encargado del área de Frutas de ASOF C-G., cuenta que en su puesto tiene muchas frutas de temporada, como uvas, duraznos (de variedades como nectarín, durazno plátano y conservero), cerezas, naranjas, pláta-



nos, piñas, y paltas, entre otras.

Según el dirigente, durante el año 2018 hubo una buena producción de frutas y los precios se mantuvieron similares a los del año anterior. Por ejemplo, destaca algunos precios como:

- Paltas Edranol y Hass, que están entre \$1.800 y \$2.200 el kilo como promedio.

- Las cerezas han estado a \$700 u \$800 el kilo.

- Los duraznos, a \$700 el kilo.

“Las uvas están comenzando la temporada, generalmente parten un poquito más caro, pero ya hay de \$1.300 o \$1.400, y hay uvas a \$900 o \$1.000 el kilo también; ya se está normalizan-

do el precio. Es la uva negra, pero en general con la uva blanca (variedades sin pepa) andan parecidos los precios”, comenta Rancusi, y añade que “en general los precios, en comparación con el año pasado, están muy similares, lo que indica que hay buena producción, porque a pesar de las exportaciones, el mercado interno ha logrado abastecerse muy bien”.

También entrega algunos consejos para elegir y conservar bien estos productos: - A la sandía hay que palparla en la ‘guatita’: si suena claramente, como con un eco, significa que ya está madura.

- Para ver si el melón está lis-

to para ser consumido, hay que revisarle las puntas. “Cuando están muy duras, es porque no se ha desarrollado, y cuando está blando en los nudos (o las puntas) es porque el melón está maduro”, comenta.

- El durazno conservero se distingue por el color: tiene que tener, por naturaleza, la piel amarilla. Cuando lo está es porque maduró y puede estar dulce.

- Desde mediados de enero en adelante, las uvas, en todas las variedades, tienen todo su dulzor.

- “En general, las frutas se pueden refrigerar, salvo las chirimoyas: no es recomendable porque se ponen negras, así que tienen que madurar a temperatura ambiente. Las demás frutas se pueden refrigerar y no hay problemas, porque así se detiene su proceso de maduración y no les afecta en nada”, recomienda Sergio Rancusi.

- Cuando hay un consumo lento, es mejor comprar frutas firmes, para que vayan madurando de a poco.

OJO CON LAS VERDURAS

Froilán Flores es vicepresidente de ASOF C.G. y tiene un puesto de verduras en ferias de Conchalí y Recoleta. Destaca que las verduras del verano son los choclos, berenjenas y tomates de la zona, así como toda la variedad de lechugas que son de la región. Respecto de sus precios, cuenta que “la sandía de primera está a \$2.000 o \$2.500, que es un precio muy barato; los melones están a tres por \$1.000; y las lechugas (milanesas y escarolas) están a \$500 y

tres en \$1.000”.

Para reconocer una buena verdura, recomienda fijarse en lo siguiente:

- El zapallo italiano debe estar brillante y que pique o pinche las manos, porque cuando están frescos tiene unas pequeñas espinitas —que a simple vista no se ven—.

- El tomate debe estar bien colorado.

- “Apio es mejor que no compren, porque es de invierno”, comenta.

- La lechuga debe verse firme, con hojas verdes y que parezcan crujientes.

Para mantenerlas, Flores explica que “lo ideal en este tiempo es no congelar las verduras, porque están baratas, y guardarlas a temperatura normal o en la parte de abajo del refrigerador. Se pueden guardar en una caja de plátanos, en un lugar fresco, pero nunca en bolsas plásticas”. A lo sumo, se pueden envolver en una toalla de papel absorbente o en un paño de algodón.