

## HORMONA DE LA MADURACIÓN:

# Secretos para salvar frutas y verduras del etileno

Acercar una palta verde a un plátano acelera su maduración, pero a la vez, hace que las lechugas se pudran rápidamente.

CRISTIÁN MÉNDEZ

¿Cómo acelerar la maduración de las paltas verdes? El secreto típico de feria es acercarla a un plátano. Este consejo, sin embargo, tiene base científica y se debe al etileno, una "hormona producida por vegetales, que se relaciona con el proceso de crecimiento y maduración de frutas y verduras", explica Juan José Fuentes, académico de Nutrición y Dietética en la Universidad San Sebastián.

"Hay algunas que una vez cosechadas continúan produciéndolo y otras que no, ya que deben cosecharse maduras", añade.

La exposición de frutas y verduras al etileno puede generar tanto efectos positivos como negativos. "Se destaca como beneficio la aceleración de la maduración, lo que puede ser útil para que alcancen el punto óptimo de consumo", como el caso del ejemplo inicial, destaca el académico.

Pero también hay un lado negativo: si los alimentos ya presentan algún grado de madurez, "la exposición al etileno puede provocar una sobrema-

duración, lo que impacta en el valor nutricional, en las características percibidas por los sentidos y en el sabor", recalca, como es el caso de lechugas y zanahorias.

## CÓMO ALMACENAR

El almacenamiento de alimentos climatéricos (que producen etileno), como manzanas, paltas, plátanos, peras y tomates, debe realizarse separadamente de verduras de hojas verdes, como lechugas y espinacas; de crucíferas como brócoli y coliflor; de zanahorias y cebollas, y de frutas como sandía, uvas, aceitunas o limón (cítricos en general).

"Mantener los alimentos en un ambiente fresco y bien ventilado, y utilizar contenedores y bolsas perforadas, que permitan una adecuada circulación del aire, reduce la acumulación de humedad y etileno que acelera el deterioro", precisa. La refrigeración selectiva, recalca, "es otra estrategia importante, ya que no todas las frutas y verduras requieren almacenamiento a temperatura controlada".



ILUSTRACIÓN: HYPO PHOTOS