

## Ciencia & Sociedad

Frutas y verduras son base de la dieta saludable, y se recomienda consumir 5 porciones cada día.

Productos como verduras siguen la tendencia al alza de sus precios, pese a la baja del IPC de junio.

Fenómeno está asociado al impacto sobre cultivos y cadena productiva de eventos climáticos.



FOTO: FREEPIK

Diario Concepción  
 contacto@diarioconcepcion.cl

ALZAS EN VERDURAS Y HORTALIZAS:

# Expertos recomiendan consumir productos de temporada y diversificar las preparaciones

A pesar de que el IPC de junio registró una baja de un 0.1%, los precios en el rubro de los alimentos continúan subiendo y, dentro de ellos, las verduras y hortalizas en general. El tomate, favorito de las mesas chilenas durante casi todo el año, es uno de los vegetales que sufren la tendencia alcista.

Lo mismo ocurre con productos comunes para preparación de ensaladas, como la lechuga y el repollo, que por estos días acusan los impactos de los sistemas frontales de junio, presentando además un retraso en su temporada habitual.

"Las precipitaciones extremas causaron inundaciones en zonas agrícolas, especialmente en la zona centro-sur del país, donde se concentra gran parte de la producción de estas hortalizas. Como resultado, se han perdido cultivos por completo y otros han sufrido daños considerables, afectando directamente la oferta", señala el académico del Departamento de Producción Vegetal de la Facultad de Agronomía, Abdelhalim Khaleb Elazab.

El investigador agrega que el exceso de humedad ha propiciado la proliferación de enfermedades fún-

**La oferta de alimentos frescos y sanos en invierno es amplia y variada, de modo que, a pesar del aumento de precio en algunos, es posible mantener una alimentación saludable.**

gicas y bacterianas en los cultivos, lo que ha aumentado las pérdidas y dificultado la cosecha de hortalizas saludables.

"Las condiciones climáticas adversas también han obstaculizado la recolección, el transporte y la distribución de las hortalizas, generando retrasos en la llegada de los productos a los mercados", indica. Todo esto hace prever una me-

nor disponibilidad de estos vegetales y precios por sobre lo habitual en la temporada; sin embargo, la oferta de verduras y hortalizas en invierno es amplia, de modo que es posible mantener una alimentación saludable.

El doctor Khaleb dice que las cebollas y zanahorias han mantenido una producción estable y que pronto comenzará la temporada

de zapallos italiano y camote, destacando asimismo la disponibilidad de hortalizas de hoja verde como las espinacas, que no requieren de mucha agua para su crecimiento, y de frutas de temporada, como naranjas, mandarinas, kiwis y cítricos en general, que - dice- están en su mejor momento y aportan una gran cantidad de nutrientes.

Por otro lado recuerda que las legumbres son una alternativa económica para obtener proteínas y fibras; lo mismo que los granos enteros como el arroz integral, la quinoa y la avena, ricos en fibra, vitaminas y minerales.

Por último, el académico reco-