

Consejos para comprar frutas

El criterio principal que se debe tener en cuenta cuando se compran frutas debe ser el grado de madurez. Elegir nuestros alimentos adecuadamente nos ayudará a aprovecharlos mejor y evitar el desperdicio de alimentos.

- ▶ **Observa que la fruta no tenga golpes o magulladuras;** que no den muestras de humedad externa, o bien desprendan olores extraños que indiquen que puedan estar en mal estado.
- ▶ **Cantidad.** Como regla general, se debe comprar sólo la fruta que se tiene capacidad de consumir (ajustándose siempre a la lista de la compra).
- ▶ **Punto de madurez.** Se debe escoger el punto de madurez acorde al tiempo en que se va a consumir. La fruta que se va a consumir entre los primeros tres días después de su compra, deberá escogerse madura. La que se va a consumir después de tres días es mejor comprarla un poco verde. Pregunta a tu frutero, él puede aconsejarte sobre el grado de madurez que debes comprar en función de los días que tardarás en consumirla.

Si tu planificación semanal de menú prevé consumir plátanos el día miércoles, los plátanos deberán comprarse en un punto de madurez tal, que te permita consumirlos el miércoles en su estado óptimo, evitando así que para el día miércoles se hayan echado a perder o estén todavía muy verdes.

- ▶ **No te dejes impresionar por la apariencia.** No siempre la fruta más bonita es la que mejor sabor tiene.
- ▶ **Fruta madura.** Si encuentras fruta madura a buen precio, ésta se puede usar para hacer compotas, mermeladas, batidos, sorbetes o tartas.

¿Cómo conservar la fruta en casa?

No mezcles las frutas maduras con las frutas verdes. Esto evitará que las frutas verdes maduren de prisa o se deterioren gracias a la acción de las frutas maduras.

Conserva las frutas fresco, seco y oscuro. Si las frutas aún no han madurado evita guardarlos cerca de las fuentes de calor como hornos, calentadores de agua, radiadores o luz solar directa. El calor acelera el proceso de contaminación de los alimentos frescos.

