



Ficha 6:

# Frutas y verduras

## “Criterios para una buena selección”

Secretaría  
de Agroindustria



Ministerio de Producción y Trabajo  
Presidencia de la Nación

En el momento de realizar la compra de estos alimentos debemos tener en cuenta varios aspectos que hacen a la calidad del producto y de sus nutrientes.

Estos son:

- Inocuidad
- Estado de maduración
- Estado óptimo de conservación
- Relación precio/calidad



## INOCUIDAD

Cuando hablamos de inocuidad nos estamos refiriendo al estado en que se encuentra el alimento, de forma tal que al consumirlo no implique riesgo para la salud, como puede ser la presencia de plaguicidas o microorganismos que no pueden detectarse a simple vista y que también afectan la calidad del producto final.



Por ello es importante que el proveedor sea una persona confiable. Si el vendedor mantiene la higiene y es cuidadoso en la manipulación de los alimentos, exigirá lo mismo a sus abastecedores, ya que el consumidor depende de la seriedad y responsabilidad de todos los integrantes de la cadena.

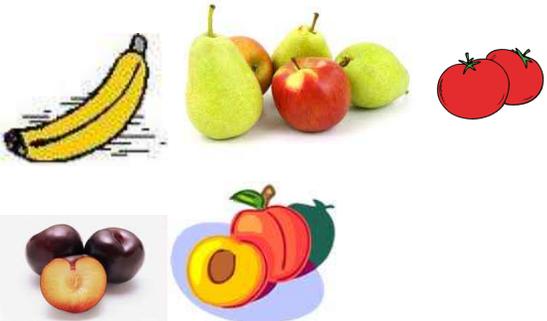
## GRADO ÓPTIMO DE MADURACIÓN Y CONSERVACIÓN

En cuanto al grado óptimo de maduración y conservación es bueno saber que existen:

- ✓ **Madurez comercial:** Momento en el cual, el vegetal o fruto, es recolectado por el proveedor teniendo en cuenta los tiempos de comercialización (depósitos, transportes, almacenamiento y venta) para que llegue con una maduración óptima al consumidor. El vegetal o fruto es recolectado antes de su madurez fisiológica.
- ✓ **Madurez fisiológica:** Es el punto en que se dan los valores óptimos e ideales para su consumo.

Por lo tanto cuanto más lejos estén las frutas y hortalizas del lugar final de consumo, más diferencia existirá entre la madurez comercial y la fisiológica, afectando la calidad del producto, debido a que algunos de estos alimentos una vez cosechados no continúan con el proceso de maduración, mientras que otros llegan a su grado óptimo durante los traslados y hasta el momento de servirlo en la mesa.

Es bueno saber cuales siguen, o no, el proceso de maduración, ya que esto afecta directamente la calidad y cantidad de los nutrientes y en ello radica la importancia de conocer cuales de esos alimentos tienen que estar maduros al momento de la compra. A continuación se detallan:

Maduran luego de la cosecha	No maduran luego de la cosecha
 <p>Banana, ciruela, pera, manzana, durazno, tomate.</p>	 <p>Ajo, cebolla, zanahoria, zapallo, zapallitos, pepino, cítricos, frutillas.</p>

### ¿Cómo evaluar la madurez?

La madurez se puede evaluar por el **color**, **firmeza**, **aroma de las frutas y las verduras** y en algunos **casos el tamaño**, como por ejemplo el zapallo o la sandía.

Algunos alimentos nos permiten verificar su madurez óptima por el color, tal es el caso de las hortalizas de hojas, chauchas, ya que su color verde intenso indica el estado óptimo, en otros casos la pérdida de color verde es sinónimo de madurez.

Es importante recordar las características que nos permitan evaluar el grado de maduración a la hora del elegir la fruta o la hortaliza. También cabe recordar que la elección de estos alimentos, según su estacionalidad, no solo nos permite obtener un mejor precio sino también obtener productos con mayor calidad y cantidad de nutrientes.

### Relación Precio/Calidad

Al existir una mayor oferta de los diversos vegetales y frutos según la estacionalidad de los mismos, los precios tienden a ser menores. Un dato interesante a tener en cuenta y que generalmente se relaciona con el precio es que hay enfermedades de las frutas o verduras que hacen solo a una cuestión estética y no a la calidad del producto. Ejemplo de ello es el caso de la sarna de los cítricos y de la papa que se presenta en forma de pequeñas manchas en la cáscara.

También sucede con pequeñas lesiones que produce la sarna de la manzana y pera o las manchas de hongos producidos en los cítricos.

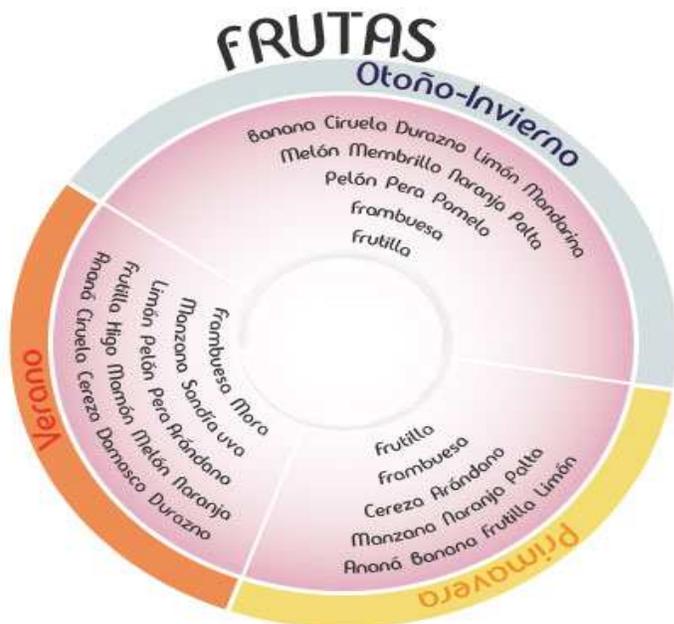
En relación a este aspecto, la importancia de consumir las frutas de estación en su mejor período, es decir la estación donde se producen, es que se obtendrá un producto de mayor calidad en cantidad de nutrientes, como asimismo mejor precio.

### PUNTOS A TENER EN CUENTA

- Lavar bien las frutas y verduras, sobre todo aquellas que no tendrán proceso de cocción.
- Observar en las verduras que mantengan la turgencia ya que ésta indica que es un producto fresco.
- Tener en cuenta que la calidad y la conservación repercuten en el valor nutritivo de los alimentos, por lo tanto deben ser refrigerados.
- Evitar que las frutas y verduras hayan sido expuestas por tiempo prolongado al sol, ya que esto acelera el proceso de maduración reduciendo la vida útil y aumentan la posibilidad de contaminación.
- Recordar que el ajo, la cebolla, cítricos, frutillas, pepinos zanahoria, zapallo, zapallitos no maduran luego de la cosecha, es decir que si no están en un punto óptimo de maduración puede afectar la calidad y cantidad de nutrientes.



## CALENDARIO DE ESTACIONALIDAD





Nutrición y educación alimentaria  
Ficha N° 6: Frutas y verduras  
"Criterios para una buena selección"

## PROPIEDADES DE LAS FRUTAS Y VERDURAS

- *Son alimentos de bajo valor calórico.*
- *Ricas en fibra alimentaria, principalmente cuando son consumidas crudas y con cáscara.*
- *Ricas en hidratos de carbono complejos, fundamentalmente las hortalizas ricas en almidón.*
- *Alto contenido de agua.*
- *Fuente importante de vitaminas y minerales.*

### Recomendaciones

**5 porciones diarias.**

***Es importante incluir todos los colores porque cuanto mas colores, mas vitaminas y minerales.***