

Cuarentena y bien nutrido: cómo administrar tu alacena



Durante la cuarentena por el **COVID-19** es fundamental mantener nuestro sistema inmune en óptimas condiciones y el elemento clave para lograrlo es la nutrición.

Debido a que se busca limitar las salidas de casa es importante saber **cómo almacenar los alimentos para** sacar el máximo provecho de cada compra.

Daniela Gordillo, directora regional de Nutrición del Tec, compartió consejos sobre formas en que puedes guardar la comida para **prolongar su buen estado y calidad**.



width="850" loading="lazy">

“Se debe evitar almacenar alimentos en bolsas de plástico, ya que pueden acumular vapor dentro del refrigerador con el paso de los días”.

"En el caso de las **frutas y verduras**, lavarlas y desinfectarlas muy bien es crucial", afirmó Daniela.

Después, sugirió asegurarse de que estén **totalmente secas antes de refrigerarse**, ya que entre más agua tengan más rápido se pueden descomponer.

Para los **alimentos cortados con tallo**, como el cilantro, perejil o espárragos, dijo que deben refrigerarse en un **frasco con agua**, como si estuvieran en un florero.

La experta agregó que “se debe evitar almacenar alimentos en bolsas de plástico, ya que pueden acumular vapor dentro del refrigerador con el paso de los días”.

La académica recomendó *“usar **canastas de mimbre o moldes con servilletas** adentro para mantener los alimentos secos y podrán tener **aire circulando**”.*



width="900" loading="lazy">

Otra alternativa para almacenar las **frutas y verduras** es **congelarlas**. Es posible hacer mezclas de ellas por porciones para poder utilizarlas después.

Sin embargo, **no se recomienda congelarlas licuadas**, ya que así pierden más nutrientes, explicó la especialista.

Gordillo concluyó que *“a la fecha **no existen productos milagro o alimentos, suplementos o tés que puedan prevenir el contagio o curar el COVID-19...**”*

*Lo importante es **seguir las medidas de prevención** como lavarse las manos, mantener el aislamiento social, la sana distancia, etcétera”.*

LEE TAMBIÉN:

