

## Las frutas y verduras del supermercado aún están vivas

Los vegetales que compramos en la frutería en realidad siguen vivos. Por eso, investigadores de la Universidad de Rice (EEUU) sugieren, en el último número de la revista *Current Biology*, que la forma en que se almacenan los productos y el momento en que se consumen podrían tener consecuencias reales sobre su valor nutricional y en la salud humana.

SINC

20/6/2013 18:00 CEST



Deberíamos guardar nuestras verduras y frutas bajo ciclos de luz-oscuridad para aumentar su valor nutricional, según los autores. / Goodspeed et al.

Una investigación de la Universidad de Rice (EEUU) asegura que las frutas y verduras, incluso después de la cosecha, responden a las señales de luz y, por lo tanto, cambian su biología mejorando su resistencia ante los insectos y sus valores nutricionales.

“Este trabajo muestra que las verduras y las frutas después de recolectarlas responden a los tratamientos externos y, por lo tanto, debemos pensar en ellas como plantas vivas”, declara a SINC Janet Braam, investigadora de la Universidad de Rice y coautora del estudio.

---

Las verduras y las frutas después de recolectarlas responden a los tratamientos externos y, por lo tanto, debemos pensar en ellas como plantas

vivas

Los científicos llegaron a esta conclusión a partir de plantas cultivadas en el laboratorio, que cambiaban su fisiología de manera importante a lo largo de la jornada, impulsadas por los ritmos circadianos.

Para los científicos, eso supone una ventaja para las plantas, ya que les permite alterar los niveles de sustancias químicas importantes que las protegen de ser comidas por los insectos y otros herbívoros.

Además, las verduras crucíferas, como la col, el brócoli y las coles de Bruselas, acumulan glucosinolatos. Se ha demostrado que algunos de estos metabolitos secundarios de las plantas tienen efectos anticancerígenos. “Cuando los consumimos, algunos de esos fitoquímicos tienen efectos positivos para la salud”, explica Braam.

Por lo tanto, los expertos creen que este trabajo puede tener implicaciones potenciales para modificar las prácticas de almacenamiento de estos alimentos y optimizar así sus nutrientes y fitoquímicos beneficiosos.

### **¿Cuándo es mejor comer una verdura?**

Según Braam y su equipo, si los relojes circadianos de la poscosecha de las verduras y frutas se mantienen después de la recolección, y si controlan los niveles de nutrientes y fitoquímicos importantes para la salud, puede ser beneficioso mantener su reloj y comer o cocinar las verduras y frutas en los momentos del día en que más se enriquecen de estos metabolitos beneficiosos.

“Tal vez deberíamos guardar nuestras verduras y frutas bajo ciclos de luz-oscuridad, y elegir el mejor momento para cocinarlos y comerlos con el fin de aumentar su valor nutricional”, argumenta la experta.

Los investigadores hicieron el descubrimiento inicial en estudios con col. A continuación, observaron respuestas similares en la lechuga, espinacas, calabacines, patatas dulces, zanahorias y arándanos. Asimismo, las frutas y

verduras sometidas a ciclos de luz-oscuridad en el momento adecuado sufrieron claramente menores daños por insectos.

"Este estudio puede ser de interés para la cosecha de los cultivos y para saber cuándo los fitoquímicos más valiosos están en su mejor momento", concluye Braam.

#### Referencia bibliográfica:

Goodspeed et al. "Postharvest Circadian Entrainment Enhances Crop Pest Resistance and Phytochemical Cycling", *Current Biology*. 23, 1-7, 8 de julio, 2013

Derechos: **Creative Commons**

#### TAGS

FITOQUÍMICO | ZANAHORIA | ESPINACA | COL | VERDURAS | FRUTA |  
SUPERMERCADO | COSECHA | CULTIVO |

#### Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)