Fuente de la foto: Honolulu Media via Flickr cc, https://www.flickr.com/photos/68909241@NO7/8757757198, adaptato

CÓMO GUARDAR FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS PARA OBTENER EL MEJOR SABOR

Guarde en el refrigerador

FRUTA
Manzanas (más de 7 días)
Albaricoques
Peras asiáticas
Bayas
Cerezas
Fruta cortada
Higos
Uvas

VERDURAS
Alcachofas
Espárragos
Frijoles verdes
Betarragas
Achicoria belga
Brócoli
Coles de bruselas
Repollo
Zanahorias
Coliflor
Apio
Verduras cortadas
Cebollas verdes
Hierbas (no albahaca)
Verduras de hojas
Puerro
Lechuga
Hongos
Arvejas
Rábanos
Espinaca
Brotes
Zapallos de verano
Maíz dulce

1. Ponga las frutas y verduras en bolsas plásticas perforadas separadas.
2. Use dentro de 1 a 3 días para máximo sabor y frescura.
3. Guarde cada grupo en diferentes cajones para productos frescos en el refrigerador para reducir los efectos perjudiciales del etileno producido por las frutas en las verduras.

Madure en el mesón de la cocina en vez del refrigerador

Aguacates
Kiwi
Nectarinas
Duraznos
Peras
Ciruelas
Ciruelo-damascos

1. Para prevenir la pérdida de humedad, guarde las frutas y verduras separadamente en una bolsa de papel, bolsa perforada de plástico o en una fuente para madurar en el mesón y lejos de la luz del sol.

La maduración de la fruta en una fuente o bolsa de papel puede ser aumentada colocando una manzana con la fruta que necesita madurar.

2. Después que la fruta madure, guarde en el refrigerador y use dentro de 1 a 3 días.

Guarde solamente a la temperatura del cuarto

FRUTA
Manzanas (por menos de 7 días)
Plátanos
Frutas cítricas
Mangos
Melones
Papayas
Caqui
Piña
Plátano
Granadas

VERDURAS
Albahaca (en agua)
Pepinos†
Berenjena†
Ajo*
Jengibre
Jícama
Cebollas*
Pimientos†
Papas*
Calabazas
Batatas*
Tomates
Zapallo de invierno

1. Muchas frutas y verduras deben guardarse solamente a la temperatura del cuarto. La refrigeración puede dañar o prevenir que maduren con un buen sabor y textura. Por ejemplo, los tomates de color rosa maduran con mejor sabor y color rojo si se dejan a la temperatura del cuarto. En el refrigerador, no se vuelven rojos e incluso los tomates rojos guardados en el refrigerador pierden su sabor
2. Guarde lejos de la luz directa del sol.

*Guarde ajo, cebollas, papas y batatas en un área bien ventilada de la despensa.

†Los pepinos, berenjenas y pimientos se pueden guardar en el refrigerador por 1 a 3 días si se usan a poco tiempo de haberlos sacado del refrigerador.

Para información sobre cómo guardar otras frutas y verduras, visite **FruitsAndVeggiesMoreMatters.org**
Fuente: UC Davis Postharvest Technology (Tecnología de Postcosecha de la Universidad de California en Davis)

© 2012 Produce for Better Health Foundation (Fundación Productos Frescos para Mejor Salud), traducido con permiso

Brown County UW-Extension
210 Museum Place Green Bay, WI 54303
920-391-4610 920-391-4617 (fax) http://www.browncountyextension.org

FOOD WISE Healthy choices, healthy lives. Extension UNIVERSITY OF WISCONSIN–MADISON