



# Infórmese antes de guardar

## HOJA DE CONSEJOS PARA ALMACENAR FRUTAS Y VERDURAS

- Aguacates** Déjelos en la encimera hasta que estén maduros y luego guárdelos en el refrigerador sueltos. Se conservan frescos dentro de los 5 días en el refrigerador, cuando ya están maduros.
- Ajo y chalotes** Guarde el ajo y los chalotes sin pelar en un lugar fresco, oscuro y seco dentro de un recipiente bien ventilado, por ejemplo, un canasto. No los guarde en un recipiente plástico. Si los peló, guárdelos en el refrigerador dentro de un recipiente. Se conservan frescos durante varios meses sin pelar.
- Albahaca** Corte las puntas de los tallos y coloque el ramo en un vaso alto con agua, como si fueran flores cortadas. Cubra sin apretar con una bolsa plástica y colóquelo sobre la encimera. Cambie el agua todos los días. Se conserva más fresca en el período de 1 semana en la encimera.
- Apio** Refrigérelolo en posición vertical en un frasco con agua o en una bolsa plástica abierta o de trama abierta, en el cajón para frutas y verduras con ajuste de alta humedad. Se conservan frescas dentro de las 2 semanas en el refrigerador.
- Bayas** No las lave hasta que esté a punto de usarlas. Guárdelas en un estante del refrigerador, en un recipiente con abertura, envueltas con un trapo, y luego cúbralas sin apretarlas. Las frambuesas, las moras y las fresas se conservan frescas dentro de los 2 o 3 días, y los arándanos, dentro de los 10 días en el refrigerador.
- Berenjenas** Guárdelas sueltas o en una bolsa de trama abierta, en un lugar fresco. La refrigeración puede hacer que se pongan de color marrón y se pierda el sabor. Se conservan frescas en el período de 1 semana a temperatura ambiente.
- Brócoli y coliflor** No los lave hasta que esté a punto de usarlos. Refrigérelolos en el envoltorio original o en una bolsa de trama abierta, en el cajón para frutas y verduras con ajuste de alta humedad. Se conservan frescos dentro de los 7 días en el refrigerador.
- Calabaza de invierno** Guárdela entera en un lugar fresco, oscuro, seco y bien ventilado. Puede durar menos si se guarda en la encimera a temperatura ambiente. Se conserva fresca dentro de los 6 meses, según la variedad.
- Cebollas** Guarde las cebollas enteras en un lugar fresco, oscuro, seco y bien ventilado. No las guarde en un recipiente plástico. Quite de inmediato las cebollas con moho u otros signos de humedad para que no afecten a las demás y no las guarde cerca de las papas. Se conservan frescas varios meses si están enteras.
- Cítricos** Guárdelos sueltos en el cajón para frutas y verduras con ajuste de baja humedad. No los coloque en una bolsa plástica ni en un recipiente hermético. Las naranjas peladas o cortadas deben refrigerarse en una bolsa o recipiente hermético. Se conservan frescos dentro de los 5 días en la encimera u 8 semanas en el refrigerador.
- Champiñones** Los champiñones deben usarse con la mayor rapidez posible. No los lave hasta que esté a punto de usarlos. Guárdelos en el envase original o en una bolsa de papel, en un estante bajo del refrigerador. Se conservan frescos en el período de 1 semana.
- Espárragos** Coloque el atado en posición vertical en un plato con 1 pulgada de agua y guárdelo en una bandeja del refrigerador. Se conservan frescos dentro de los 5 días en el refrigerador.
- Frutas con hueso** No las lave hasta que esté a punto de usarlas. Si están inmaduras, guárdelas lejos de la luz del sol, a temperatura ambiente. Cuando estén maduras, refrigérelas sueltas en el cajón para frutas y verduras con ajuste de baja humedad o en una bolsa abierta, sin nada arriba. Los melocotones, las nectarinas y los albaricoques se ponen harinosos si se enfrían durante mucho tiempo. La mayoría de las cerezas se pueden refrigerarse de inmediato. Se conservan frescas dentro de los 7 días en el refrigerador.
- Frutas tropicales** Si están inmaduras, déjelas sin cortar en la encimera. Una vez que estén maduras, guárdelas en el cajón para frutas y verduras con ajuste de baja humedad del refrigerador. Si están cortadas, colóquelas en un recipiente hermético. Los mangos y las papayas suelen venderse maduros y pueden refrigerarse de inmediato. Las piñas se ponen de color dorado, luego casi marrón, pero no maduran más que eso. Se conservan frescas 2 o 3 días después de estar maduras, en la encimera, enteras, y en el período de 5 a 7 días en el refrigerador, cortadas.
- Hierbas frescas, excepto albahaca** Guárdelas envueltas sin apretar en un trapo húmedo dentro de una bolsa de trama abierta, en el cajón para frutas y verduras con ajuste de alta humedad. Se conservan frescas en el período de 1 semana en el refrigerador, según la hierba (las hierbas más fuertes, como el romero y el tomillo, duran más tiempo).
- Manzanas** No las lave hasta que esté a punto de usarlas. Guárdelas en una bolsa de trama abierta, en el cajón para frutas y verduras con ajuste de baja humedad. Se conservan frescas dentro de las 6 semanas en el refrigerador.
- Melones** Si no están maduros, guárdelos enteros en un lugar fresco y seco, alejados de la luz del sol. Una vez que estén maduros, guárdelos en un estante del refrigerador. Refrigere el melón cortado, independientemente de la madurez, envuelto o en un recipiente hermético. Se conserva más fresco dentro de los 15 días si está entero y dentro de los 5 días si está cortado, en el refrigerador.
- Papas** No las lave hasta que esté a punto de usarlas. Guárdelas lejos de la luz del sol en un lugar fresco, oscuro, seco y bien ventilado, en una bolsa de trama abierta (red, papel, arpillera o plástico perforado). Las papas nuevas se conservan frescas dentro de los 2 o 3 días, y las papas maduras, dentro de las 2 a 3 semanas.
- Pepino** Guárdelos en un lugar fresco sobre la encimera o envueltos en un trapo húmedo y colóquelos en una bolsa de trama abierta, en el cajón para frutas y verduras con ajuste de alta humedad. No los guarde cerca de tomates, manzanas, aguacates o plátanos. Se conservan frescos en el período de 1 semana en el refrigerador.
- Pimientos** No los lave hasta que esté a punto de usarlos. Guárdelos en una bolsa de trama abierta, en el cajón para frutas y verduras con ajuste de baja humedad. Guarde los pimientos cortados dentro de un recipiente hermético, en el refrigerador. Se conservan frescos dentro de los 5 a 7 días si están enteros y dentro de los 3 días si están cortados, en el refrigerador.
- Plátanos** Quite cualquier envoltorio plástico. Déjelos en la encimera, alejados de otras frutas. Una vez que estén maduros, puede guardarlos en el refrigerador (se pondrán marrones, pero no se madurarán más). Se conservan frescos en el período de 1 a 7 días a temperatura ambiente.
- Tomates** No los lave hasta que esté a punto de usarlos. Guarde los tomates frescos en la encimera, lejos de la luz directa del sol, con el tallo hacia arriba. La refrigeración puede causar pérdida de la dulzura y la textura, pero agregará algunos días de duración. Los tomates cortados deben refrigerarse. Se conservan frescos en el transcurso de 3 días a temperatura ambiente, enteros y maduros, y 2 o 3 días en el refrigerador, enteros y casi pasados de maduros.
- Verduras de hoja** No las lave hasta que esté a punto de usarlas. Quite los hilos y guárdelas envueltas en un trapo húmedo dentro de una bolsa o recipiente herméticos, en el cajón para frutas y verduras con ajuste de alta humedad. Se conservan frescas dentro de los 5 a 7 días en el refrigerador.
- Zanahorias** No las lave hasta que esté a punto de usarlas. Guárdelas en una bolsa de trama abierta, en el cajón para frutas y verduras con ajuste de alta humedad. Guarde las zanahorias cortadas en agua, en el refrigerador y reemplace el agua diariamente. Se conservan frescas dentro de las 2 semanas en el refrigerador.