

Mantener las frutas y verduras frescas

El primer paso para comer suficientes frutas y verduras es que usted las lleve a casa, pero no siempre es fácil mantenerlas frescas hasta que usted pueda consumirlas. De hecho, los estadounidenses tiran alrededor de una cuarta parte de las frutas y verduras que compran. Ponga este folleto en su refrigerador para ayudarle a recordar qué hacer para que las frutas y verduras duren más tiempo.

Llévelas cuanto antes a casa

Lleve las frutas y verduras a casa lo antes posible.

- **Vaya al supermercado** al último cuando vaya de compras para que las frutas y verduras no pasen mucho tiempo dentro del automóvil. Si las compra en mercados, vaya poco después de que abran para que no estén expuestas al sol toda la mañana.
- **Lleve una bolsa térmica en el automóvil** durante los meses calurosos para que pueda mantener frescas las frutas y verduras.
- **No compre más de lo que pueda comer.** Los alimentos frescos lucen tan bien que usted puede sentirse tentado a comprar muchos. Sea realista sobre la cantidad que usted puede comer antes de que se echen a perder.

Separe los alimentos

- **Siempre guarde por separado las frutas y verduras de la carne cruda, aves y mariscos** en el carrito, bolsas o refrigerador (nevera).
- **Guarde por separado las verduras que producen etileno.** El **etileno** es un gas incoloro e inodoro que acelera la maduración. Los alimentos que liberan mucho gas hacen que se echen a perder más rápido los alimentos que están cerca, sobre todo si se guardan juntos en una bolsa o cajón. Por lo tanto, si usted guarda lechuga y manzanas en la misma bolsa o cajón, la lechuga se echará a perder mucho más rápido. En cambio, usted puede hacer que los duraznos maduren más rápido si los pone en una bolsa junto con una manzana. Consulte la [página 2](#) para obtener más información.
- **Guarde las frutas y verduras en bolsas en el refrigerador.** Use bolsas de plástico perforadas (con agujeros pequeños) o compre bolsas “verdes” especiales para guardarlas. Estas bolsas conservan la humedad pero también permiten que el aire circule.



Lave y corte los alimentos en rebanadas

- **Lave las frutas y la mayoría de las verduras justo antes de comerlas.** Lavarlas elimina parte de los conservadores naturales, por lo que duran más tiempo si no se lavan. No es necesario lavar las frutas y verduras empacadas y etiquetadas como “listas para comer” o “pre-lavadas”.
- **Refrigere las frutas y verduras cortadas, peladas o cocinadas dentro de un lapso de 2 horas.** Los microbios pueden crecer más rápido en cuanto se cortan los alimentos.
 - **Los melones, jitomates y verduras de hojas verdes son algunos de los alimentos que suelen ser menos seguros** cuando se cortan en rebanadas.
 - **Refrigere las frutas y verduras si las corta para que estén listas para comer** (que es una gran manera de ayudarle a comer más de ellas). Y asegúrese de no comprar o preparar más de las que pueda comer en unos días.

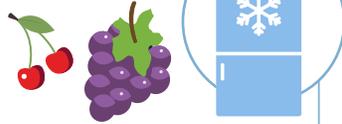
Coma, cocine o congele los alimentos

- **Consuma primero los alimentos que duren menos tiempo.** Por ejemplo, cómase las moras antes que las naranjas.
- **Cocine o congele los alimentos si son demasiados.** Si usted está a punto de salir de vacaciones y tiene muchos alimentos frescos:
 - Use las verduras que le sobran para hacer sopas o salsa de tomate.
 - Use las frutas que le sobran para hacer pasteles o tartas.
 - Corte las frutas o verduras (excepto las verduras de hojas verdes), póngalas sobre una bandeja y congélelas. Después guárdelas en una bolsa de plástico.

Mantener las frutas y verduras frescas

Ponga esta guía en su refrigerador.

Refrigerador



Frutas

- | | |
|----------------------------|-------------|
| * Manzanas (más de 7 días) | Higos |
| Chabacanos | Melón verde |
| Melón | |
| Cerezas | Uvas |
- cualquier fruta que ya esté cortada en rebanadas

Guarde sin lavar en un sólo compartimento:

- | | |
|------------------|------------|
| Zarzamoras | Frambuesas |
| Arándanos azules | Fresas |

Verduras



Guarde por separado sin lavar en bolsas de plástico perforadas:

- | | |
|------------|---------------------|
| Brócoli | Cebollas verdes |
| Zanahorias | Lechuga |
| Coliflor | Chícharos (arvejas) |
| Elotes | Rábanos |

Guarde en una bolsa de papel

- | | |
|-----------------------|--------------------------|
| Champiñones | Gombo |
| Alcachofa | Habas |
| Espárragos | Verduras de hojas verdes |
| Betabel | Poro |
| Coles de Bruselas | Espinacas |
| Col | Germinado |
| Apio | Calabazas de |
| Ejotes | verano |
| Hierbas (albahaca no) | Calabacín |
- Cualquier fruta que ya está cortada

Mesa de la cocina

(lejos de la luz solar directa)



Frutas

- | | |
|------------------------------|----------|
| * Manzanas (menos de 7 días) | Plátanos |
| Toronjas (pomelos) | Pérsimos |
| Limas | Piña |
| Limonos | Plátanos |
| Mangos | Granada |
| Naranjas | Sandía |
| Papaya | |

Verduras y hierbas

- | | |
|-----------|-----------------|
| Albahaca | Jengibre |
| Pepinos | Jícama |
| Berenjena | Pimiento morrón |
- * Jitomates

En la mesa hasta que maduren, después en el refrigerador



- | | | |
|-------------|----------|------|
| * Aguacates | Peras | Kiwi |
| Nectarinas | Ciruelas | |
| Duraznos | | |

En un lugar fresco y seco



- | | |
|--------------------|--|
| Calabaza bellota | Calabazas |
| Calabaza Butternut | Calabaza espagueti |
| Ajo | Camotes |
| Cebollas | Calabazas de invierno |
| Papas | – No guarde las cebollas y papas en el mismo lugar |

* Estos alimentos liberan mucho etileno.

Guárdelos lejos de otros productos frescos para retrasar la maduración y para que duren más tiempo.

Keeping Fruits and Vegetables Fresh

Intermountain Health cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.

©2013-2024 Intermountain Health. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. FS332S - 09/24 (Last reviewed -09/22) (Spanish translation by CommGap)