

Mantener 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 congélas. Después guárdelas en una bolsa de plástico.

Mantener 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 verano
Ejotes Calabacín
Hierbas (albahaca no)

cualquier verdura que ya esté cortada en rebanadas



Mesa de la cocina *(lejos de la luz solar directa)*

Frutas

* Manzanas (menos de 7 días) Plátanos

Toronjas (pomelos) Papaya
Limas Pérsimos
Limones Piña
Mangos Plátanos
Naranjas Granada
Sandía

Verduras

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 & Vegetables Fresh