

Cómo guardar frutas y vegetales

Guardar frutas y vegetales correctamente hará que duren más tiempo y estén más sabrosos. Cuando guarde cualquier tipo de fruta o vegetal, desarrolle un sistema para consumir primero las frutas y los vegetales más viejos, esto se llama “primero en entrar, primero en salir”.

Consejos para almacenar

FRUTAS Y VEGETALES ENVASADOS

Congelados: Normalmente duran cerca de 6 meses en un congelador a 0 °F o menos.

Enlatados: Guárdelos en una alacena o despensa a temperatura ambiente. Consúmalos antes de la fecha indicada en la lata.

Desecados: Guárdelos en una alacena o despensa, a menos que en el envase se indique que deben guardarse en el refrigerador. Consúmalos antes de la fecha indicada en el envase.

Jugo: El tiempo de almacenamiento depende del procesamiento, consulte la fecha indicada en el envase. Una vez abierto, el jugo debe guardarse en el refrigerador y consumirse dentro de una semana para aprovechar su calidad óptima.

FRUTAS Y VEGETALES FRESCOS

GUARDE EN EL REFRIGERADOR

- Manzanas
- Bayas
- Cerezas
- Uvas
- Espárragos
- Frijoles verdes
- Brócoli
- Zanahorias
- Coliflor
- Apio
- Vegetales de hojas verdes

Todo alimento cortado debe guardarse en el refrigerador para prevenir enfermedades de origen alimentario.

GUARDE A TEMPERATURA AMBIENTE

Pueden estar en la encimera al reparo de la luz solar directa.

- Bananas
- Cítricos
- Melones
- Tomates
- Calabaza

Es mejor guardarlos en un lugar oscuro, como una alacena.

- Cebollas
- Papas
- Batatas

DEJE MADURAR EN LA ENCIMERA Y LUEGO GUARDE EN EL REFRIGERADOR

- Aguacates
- Kiwis
- Nectarinas
- Duraznos
- Peras
- Ciruelas



MIRE NUESTRO VIDEO

spendsmart.extension.iastate.edu/videos
para obtener más información sobre la preparación de alimentos básicos, la seguridad, el almacenamiento de los alimentos y recetas fáciles.

Copyright © 2017 Iowa State University of Science and Technology, Iowa State University Extension and Outreach. All rights reserved. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Para ver la declaración completa de no discriminación o para consultas de acomodación, siga a este vínculo: www.extension.iastate.edu/diversity/ext. SSES 22(S) abril 2021