

Almacenar productos frescos con \$entido

Para obtener el máximo valor y nutrición de sus frutas y verduras, siga los consejos sugeridos a continuación:

Paso 1: Encontrar la fruta o verdura que usted quiera almacenar.

Paso 2: Revise la columna que le informa cuánto va a durar si está almacenado correctamente.

Paso 3: Después revise la columna de donde debe ser almacenado.

Donde almacenar	Una semana	Dos semanas	Tres semanas	Cuatro semanas
En el refrigerador	Albaricoques Bayas Rúcula Kale Vegetales de hojas verdes Chicharos Cerezas Uvas Maíz Coles Frutas cortadas Verduras cortadas Hierbas frescas (excepto. Albahaca)	Acelgas Col rizada Lechuga Espinacas Alcachofas Espárragos Brócoli Zanahorias bebé Setas Ejotes Habas Pimientos Pimientos picantes Calabaza de verano (suave) Guisantes	Coles de Bruselas Col Coliflor Remolachas	Manzanas Zanahorias Apio Rábanos
Maduran en mostrador (1-4 días), entonces almacenar en el refrigerador		Nectarinas Duraznos Aguacates Kiwi Peras Ciruelas		
En el mostrador	Banana Pepino Plátano Albahaca (los tallos en agua)	Mandarinas Melones Papaya Tomates Sandía Mangos Parsimonios	Manzanas Pomelo Naranjas Limonas Cales Melón Piña Papas Calabazas	Cebollas Granados Calabaza de invierno (disco duro) Patatas dulces Ajo Jengibre

Paso 4: Para obtener instrucciones específicas de almacenamiento, tenga en cuenta el color de la fuente de su fruta seleccionado o verdura y consulte las instrucciones detalladas a continuación para garantizar el almacenamiento adecuado.

Instrucciones detalladas de almacenamiento

Verde : Lave y seque inmediatamente después de comprar, almacenar en una bolsa de plástico perforada envuelta con una toalla de papel seca

Rojo : Guarde en bolsa y no ponga nada encima.

Azul: Dejar en envase abierto o bolsa perforada con flujo de aire

Naranja : Bolsa o recipiente con agua

Púrpura : Envase cerrado

Paso 5: Algunas frutas y verduras producen un gas llamado *etileno* que puedan causar deterioro temprano a otros frutos y vegetales. Asegúrese de almacenarlos separados.

No almacenar juntos

Productores de etileno: Tomates, cebollas, ciruelas, caquis, peras, melocotones, papaya, nectarinas, melones, mangos, plátanos (maduros), aguacates, manzanas, albaricoques

Sensibles al etileno: Batatas, calabaza de invierno, pimientos (morrón o picantes), guisantes, vegetales de hojas verdes, pepinos, coliflor, zanahorias, col, las coles de Bruselas, brócoli, ejotes, sandía, plátanos (inmaduros)