

# Guía para almacenar Verduras y frutas

Las verduras y frutas son alimentos que suelen consumirse crudos, es importante conservarlos en óptimas condiciones para evitar que se desperdicien.

Las siguientes tablas te indican el lugar correcto para almacenar tus alimentos y conservarlos mejor:

 Dentro del refrigerador

 Tiempo de conservación

 Fuera del refrigerador  
En un lugar fresco y seco

**Apio**

 2 semanas



**Lechuga**

 3-5 días



**Fresas**

 5-7 días



**Aguacate**

 2 semanas



**Mangos**

 2 semanas



**Brócoli/Coliflor**

 3-5 días



**Manzanas**

 1-3 semanas



**Zanahorias**

 4-6 semanas



**Cebollas**

 2 semanas



**Papas**

 1-2 semanas



**Champiñones u hongos**

 3-4 días



**Peras**

 3-4 días



**En el refrigerador...**



Las verduras y frutas que **no estén desinfectadas** pueden almacenarse en los cajones inferiores porque necesitan una temperatura y humedad más altas que el resto de los alimentos.

**Guayaba**

 2 semanas



**Plátano**

 2-3 días



**Duraznos**

 3-7 días



**Tomate**

 4-7 días



**Jícama**

 3 semanas



**Sandía**

 1 semana



**Espinacas**

 7-14 días



**Uvas**

 1 semana



**Limones**

 2 semanas



**Papaya**

 2 semanas



\*Adaptado de: United States Department of Agriculture. Food and Nutrition Service. Storage Tips. Disponible en: <http://www.fns.usda.gov/usda-recipes-child-care>

# Conserva restos de verduras y frutas:



Cubrir con plástico



Guardar en bolsa o refractario hermético



Tiempo de refrigeración



## Lechuga y verduras de hoja verde

Procura trocearla con las manos limpias, así evitas que se oxide, evita cortarlas con utensilios metálicos; guarda con la menor cantidad de agua posible, puede secar con una toalla después de su desinfección.



1-2 días



## Medio melón, sandía o papaya



7-10 días



## Media cebolla



3-5 días



## Medio aguacate

Exprime limón en la pulpa y en el hueso.



1-2 días



## Cítricos partidos



2-3 días

# Otros consejos de almacenamiento:



Plátanos, manzanas, aguacates y jitomates producen etileno, para que este gas no afecte la maduración de otras frutas, almacénalos separados.



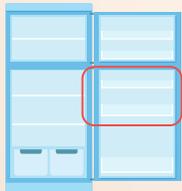
Envuelve el apio y el brócoli en plástico o papel aluminio, así conservan la humedad necesaria.



Lava las fresas y moras justo antes de consumirlas, así conservas su consistencia firme por más tiempo.



Las hierbas de olor frescas se almacenan en el refrigerador. Puedes conservarlas en un frasco con agua y cubrirlas con una bolsa de plástico.



Coloca la fruta lista para consumir en estantes superiores del refrigerador junto a otros alimentos preparados y lejos de las paredes del refrigerador para evitar que se quemen.

Referencia:

- Environmental Protection Agency (2016). Smart Storage. Disponible en: [https://www.epa.gov/sites/production/files/2016-02/documents/smart\\_storage\\_ftgtw\\_2\\_1\\_2016\\_pubnumberaded\\_508\\_v2.pdf](https://www.epa.gov/sites/production/files/2016-02/documents/smart_storage_ftgtw_2_1_2016_pubnumberaded_508_v2.pdf)
- Newgent, J. Academy of Nutrition and Dietetics Produce from Purchase to Plate - Steps to Reduce Food Waste, 2016. Disponible en: <http://www.eatright.org/resource/homefoodsafety/safety-tips/food/produce-from-purchase-to-plate-steps-to-reduce-food-waste>
- Food and Agriculture Organization (1995) Lisa Kitinoya y Adel A. Kader Manual de prácticas de manejo postcosecha de los productos hortofrutícolas a pequeña escala. Disponible en: <http://www.fao.org/Wairdocs/X54035/x54035a.htm>