



Cómo almacenar tus frutas y verduras

Lechuga y hojas verdes:

Al comprar:

Guardar en bolsa de plástico.

Desinfectadas:

Usar un envase de vidrio con cierre hermético y guardarla con la menor cantidad de agua posible.



Remolachas, Zanahorias, Rábanos, Nabos:

Retirar las hojas verdes.

Almacenar en bolsa de plástico en el refrigerador.



Melón, Sandía o Papaya:

Almacenar sin lavar a temperatura ambiente hasta que maduren.

Una vez cortados, guardar en envases con cierre hermético en el refrigerador.

Nectarinas, Duraznos, Peras:

Dejar madurar a temperatura ambiente sin cubrir.

Una vez maduras, almacenar en bolsas de plástico en el refrigerador.

Fresas y Moras:

Lavar justo antes
de consumirlas
para prolongar su
frescura.



Plátanos, Manzanas y Aguacates:

Guardar por
separado de
otras frutas.
Producen etileno,
un gas que
puede afectar la
maduración de
otras frutas.



A continuación te mostramos una infografía en la que te puedes guiar para obtener más detalles sobre el almacenamiento adecuado de frutas y verduras.

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



DESCARGA
EL PDF
CLICK
AQUI

DESCARGA
EL PDF
CLICK
AQUI

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.



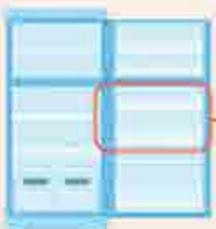
Envuelve el apio y el brócoli en plástico o papel aluminio, así conservan la humedad necesaria.



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:

- <https://www.fda.gov/oc/ohrt/ohrt-report-2016-02-23-2016-gabonmexico-001.pdf>
- <http://www.fda.gov/oc/ohrt/ohrt-report-2016-02-23-2016-gabonmexico-001.pdf>
- <http://www.fda.gov/oc/ohrt/ohrt-report-2016-02-23-2016-gabonmexico-001.pdf>
- <http://www.fda.gov/oc/ohrt/ohrt-report-2016-02-23-2016-gabonmexico-001.pdf>

Si deseas profundizar más sobre el adecuado almacenamiento de alimentos, te invitamos a consultar nuestra herramienta de recomendaciones y a leer nuestro artículo titulado “Explorando los mejores materiales para almacenar tus alimentos”. ¡Empodérate con el conocimiento adecuado y haz el cambio hoy mismo!

Libera tu salud transformandote desde la raíz.

