

Almacenamiento de Frutas y Vegetales



TOMARSE EL TIEMPO DE ALMACENAR SU PRODUCTO ASEGURA

- Que las vitaminas y minerales se conserven por más tiempo
- Menos desperdicio de comida
- Mayor duración de la comida
- Ahorro en gastos de alimentación

Lo que significa que usted come más nutrientes

Lo que significa que puede hacer rendir sus productos para varias comidas



LAVAR ANTES DE COMER

Lave sus productos con agua corriente y frote suavemente para aflojar la suciedad. No use jabón. Use un colador para productos delicados y un cepillo para productos duros. Si sus productos deben almacenarse en seco, no los lave sino hasta que sea la hora de preparar su comida. Lavar los productos reduce el riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos, especialmente cuando se comen alimentos crudos.

FRÍO Y SECO

Refrigere estos vegetales y frutas en una bolsa o recipiente de plástico. Dejar ligeramente abierto para evitar la condensación.

FRÍO Y HÚMEDO

Refrigere estos vegetales dentro de una bolsa plástica o recipiente con algo húmedo, como una toalla de papel mojada.

A TEMPERATURA AMBIENTE

Almacene estos vegetales y frutas donde no les dé el sol y en un recipiente abierto.

FRUITAS	GUARDAR POR	FRÍO Y SECO	FRÍO Y HÚMEDO	TEMP. AMBIENTE	OBSERVACIONES
Manzanas	Varias semanas	•			
Bayas & Cerezas	3-5 días	•			Lavar antes de consumir
Uvas	5-7 días	•			
Melones	5-7 días	•			Maduran a temperatura ambiente
Duraznos & Ciruelas	3-5 días	•			Maduran a temperatura ambiente
Peras	5-7 días	•			Maduran a temperatura ambiente