

# Almacenamiento de frutas y verduras <sup>1</sup>

Jennifer Hillan y Claudia Peñuela<sup>2</sup>

Para mantener el sabor y la frescura siga estas instrucciones cuando almacene producto fresco y entero:

- No deje las frutas y verduras en el carro cuando hace calor, manténgalas frías con hielo o en paquetes de gel congelados del mercado a la casa.
- Almacene ciertas frutas a temperatura ambiente para que maduren y obtener mejor sabor.
- Almacene las frutas y verduras en las gavetas del refrigerador para controlar los niveles de humedad y así su frescura.
- Almacene las frutas y verduras separadamente para evitar la exposición al gas etileno producido por algunas frutas. Este gas disminuye la vida de almacenamiento de algunas verduras.
- Antes de comer, lave las frutas y verduras con agua fría del grifo y para productos como las papas refríe con un cepillo firme.
- Asegúrese de refrigerar todas las frutas y verduras **cortadas**.

Maduran a temperatura ambiente® Refrigerador				
Frutas				
<i>(Esperar hasta que esté listo para comer)</i>				
Albaricoque	Brevas	Kiwi	Papaya	Peras
Aguacates	Guayaba	Nectarinas	Duraznos	Ciruelas

Temperatura ambiente	
Frutas	Verduras
Manzanas*	Ajo** Cebollas** Papas** Calabazas Tomates Calabazas de invierno **Requiere almacenamiento con ventilación
Bananas	
Melones (sin cortar)	
Cítricos*	
Longan	
Mangos	
Piña	
Plátanos	
Sandías (sin cortar)	
*O refrigere	

Refrigerador			
Frutas	Verduras		
"Berries" Uvas Carambola Lichi Maracuya Fresas	Alcachofa	Champiñones	
		Brócoli	Okra
		Repollo	Guisantes
		Zanahorias	Pimentones
		Coliflor	Rábanos
		Apio	Judías verdes
		Pepino	Espinacas
	Berenjena	Calabacines	
	Hojas verdes	Maíz dulce	
	Lechuga		

1. Este documento, FCS8707-Span, es uno de una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Fecha primera publicación: agosto 2001. Revisado febrero 2011. Visite el sitio web EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu/>.

2. Jennifer Hillan, MSH, RD, LD/N, anterior coordinadora del programa de ENAFS; Claudia Peñuela, asistente en nutrición-EFNEP; Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida, Gainesville, Florida 32611.

El Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas es un instituto que provee oportunidades igualitarias, autorizado a proveer investigación, información educativa y otros servicios, únicamente a los individuos e instituciones que operan sin discriminación alguna con relación al credo, color, religión, edad, incapacidad, sexo, orientación sexual, estado civil, nacionalidad, opinión política o afiliaciones. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Extensión Cooperativa, Universidad de la Florida, IFAS, Florida A&M Programa de Extensión Cooperativa y Juntas de Comisionados del Condado en la cooperación. Millie Ferrer-Chancy, Decana Interina