

# Guía de cómo Almacenar Frutas y Verduras

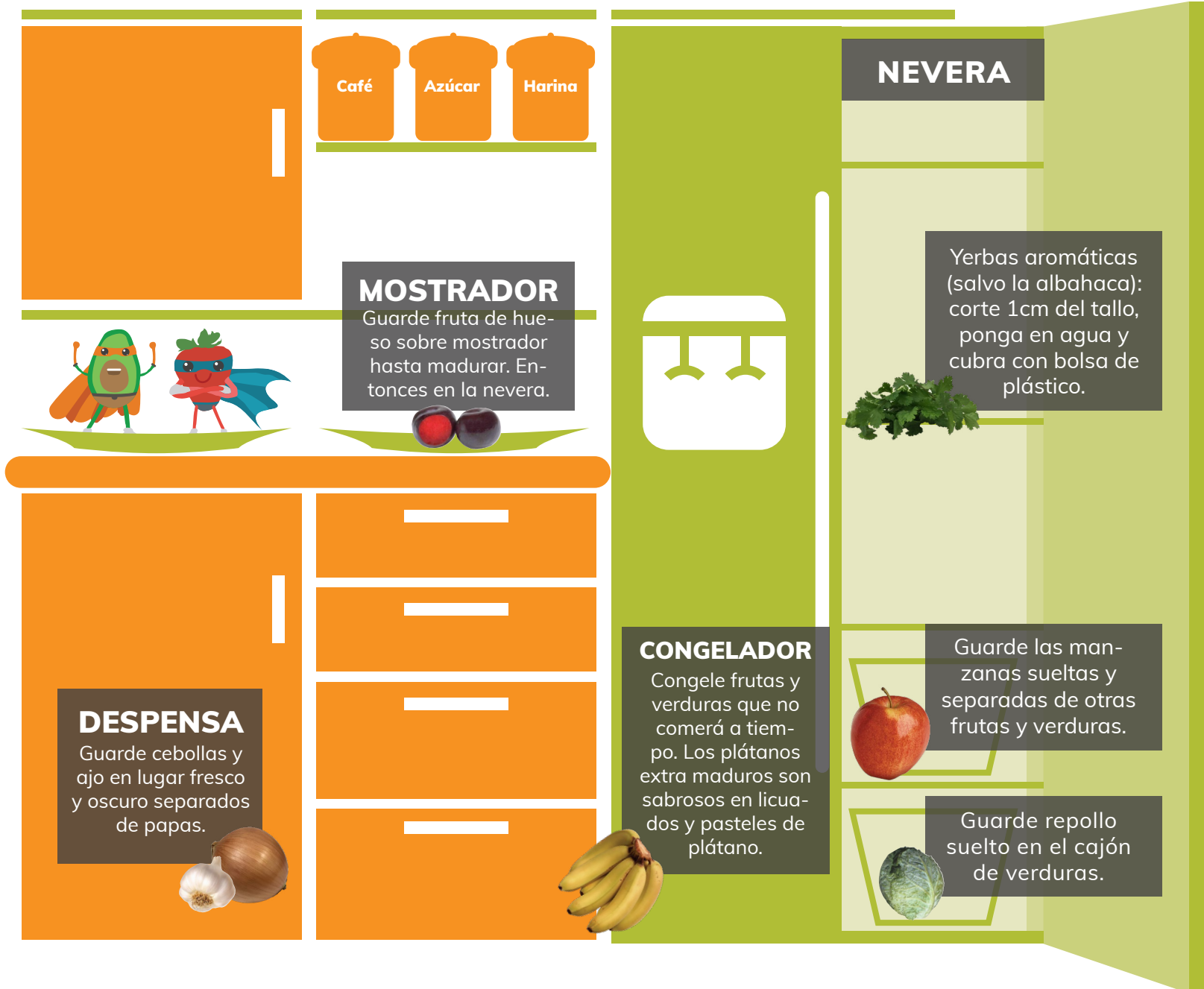
## ¡MANTÉNGALOS FRESCOS!

Desperdicie Menos, Ahorre Más.

**NO FOOD**  
**LEFT BEHIND**

- CORVALLIS -

Ya No Desperdiciemos Alimentos



| Frutas / Verduras                                                                                        | Almacenamiento                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  Aguacate               | <b>Madurar sobre el mostrador</b> , entonces guardar suelto en la nevera.                                                     |
|  Ajo                    | <b>Aparador / Despensa.</b> Guarde suelto.                                                                                    |
|  Albahaca               | <b>Mostrador.</b> Corte 1cm del tallo. Quite las bandas de sujeción, parada en vaso de agua y cubierta con bolsa de plástico. |
|  Alcachofa              | <b>Nevera.</b> Guarde en bolsa de plástico o envase bien tapado.                                                              |
|  Apio                   | <b>Nevera.</b> Guarde en bolsa de plástico o envase bien tapado.                                                              |
|  Berenjena              | <b>Nevera – cajón de verduras.</b> Guarde suelta.                                                                             |
|  Brócoli                | <b>Nevera – cajón de verduras.</b> Envuelva en toalla húmeda.                                                                 |
|  Calabacín             | <b>Nevera.</b> Envuelva entero o en rebanadas con toalla húmeda.                                                              |
|  Calabaza de Invierno | <b>Aparador / Despensa.</b> Guarde suelta.                                                                                    |
|  Calabaza de Verano   | <b>Nevera.</b> Envuelva entera o en rebanadas con toalla húmeda.                                                              |

| Frutas / Verduras                                                                                      | Almacenamiento                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  Cebolla              | <b>Aparador / Despensa.</b> Guarde suelta o en bolsa de malla alejada de papas.                                             |
|  Cebolla de Primavera | <b>Nevera.</b> Envuelva en toalla húmeda o guarde parada en vaso de agua.                                                   |
|  Cereza               | <b>Nevera.</b> Guarde en bolsa de plástico o envase bien tapado. Limpie sólo al momento de comer para evitar moho.          |
|  Chiles               | <b>Nevera - cajón para verduras.</b> Guarde sueltos.                                                                        |
|  Coliflor             | <b>Nevera – cajón de verduras.</b> Guarde en bolsa de plástico o envase bien tapado.                                        |
|  Ejote                | <b>Nevera.</b> Guarde en bolsa de plástico o envase bien tapado.                                                            |
|  Espárrago            | <b>Nevera.</b> Corte 1cm del tallo, quite las bandas de sujeción, mantenga parado en agua y cubierto con bolsa de plástico. |
|  Fruta de Hueso      | <b>Madurar sobre mostrador</b> , entonces guarde suelta en la nevera.                                                       |
|  Fruta Tropical     | <b>Madurar sobre mostrador</b> , entonces guarde suelta en la nevera.                                                       |
|  Frutas Cítricas    | <b>Nevera – cajón de verduras.</b> Guarde sueltas.                                                                          |

## Averigüe todavía más en línea

Infórmese más en español respecto al almacenamiento y conservación de alimentos a:

[www.nutrition.gov/es/inicio](http://www.nutrition.gov/es/inicio)



## Separadas es mejor que amontonadas

Muchas frutas emiten gases naturales que podrían madurar y pudrir rápidamente a otros víveres guardados a su lado. Guarde frutos ya maduros tal como el plátano, el aguacate, la manzana y el tomate alejados de los otros. Verduras y frutas se almacenan en cajones separados en la nevera.

| Frutas / Verduras                                                                                      | Almacenamiento                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  Frutillas            | <b>Nevera.</b> Guarde en envase destapado. Limpie sólo al momento de comer para evitar moho.         |
|  Hongos / Champiñones | <b>Nevera.</b> Guarde en bolsa de PAPEL – nunca de plástico.                                         |
|  Jalapeño             | <b>Nevera. Cajón de verduras.</b> Guarde en bolsa de papel.                                          |
|  Maíz                 | <b>Nevera.</b> Guarde suelto, pero no quite las hojas.                                               |
|  Manzana              | <b>Nevera.</b> Guarde separadamente de otras frutas y verduras.                                      |
|  Melón / Sandía       | <b>Madurar sobre mostrador,</b> entonces guarde suelto/a en la nevera.                               |
|  Nopal                | <b>Nevera.</b> Bien envuelto en bolsa de plástico.                                                   |
|  Papa                | <b>Aparador / Despensa – en sitio oscuro.</b> Guarde suelta o en bolsa de papel alejada de cebollas. |
|  Pepino             | <b>Nevera – cajón de verduras.</b> Guarde suelto.                                                    |
|  Pera               | <b>Madurar sobre mostrador,</b> entonces guarde suelta en la nevera.                                 |

| Frutas / Verduras                                                                                                 | Almacenamiento                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  Plátano                         | <b>Mostrador.</b> Guardar alejado de otras frutas y verduras.                                       |
|  Repollo                         | <b>Nevera – cajón de verduras.</b> Guarde suelto.                                                   |
|  Repollo de Bruselas             | <b>Nevera – cajón de verduras.</b> Guarde en envase bien tapado.                                    |
|  Tomate                          | <b>Madurar sobre mostrador</b> fuera de la luz solar, entonces guarde en la nevera.                 |
|  Tomatillo                       | <b>Nevera.</b> Guarde en bolsa de papel.                                                            |
|  Tubérculos                      | <b>Nevera.</b> Quite todo lo verde, guarde en envase casi tapado.                                   |
|  Uva                             | <b>Nevera.</b> Guarde en la bolsa en que la compró. Limpie al momento de comer para evitar moho.    |
|  Verduras en Hoja               | <b>Nevera.</b> Quite las bandas de sujeción. Guarde junto con toalla húmeda en envase bien tapado.  |
|  Yerbas de tallo no comestible | <b>Nevera.</b> Envuelva con toalla húmeda en envase bien tapado.                                    |
|  Yerbas en Hoja                | <b>Nevera.</b> Corte 1cm del tallo, guarde parada en vaso de agua y cubierta con bolsa de plástico. |



## Guarde frío los bocadillos listos para comer

Siempre guarde frío todo alimento que haya cortado o pelado. Guarde en envase transparente para ver el contenido.

## Reviva verduras pasadas

Sumerja en agua helada por 30 min o corte 1cm del tallo y ponga en vaso de agua varias horas.

## Fecha de vencimiento: Sell-by, best-by, use-by: ¿Qué significan las fechas en las etiquetas de alimentos?

Salvo una sola excepción, no indica lo sano que es el alimento.

Las fechas en las etiquetas pueden confundir y conducir al desperdicio de alimentos comestibles. Salvo la fórmula para niños, los productores de alimentos indican la fecha de vencimiento de la calidad óptima pero no cuando ya son malsanos. Aunque se cumpliera la fecha, el producto sigue sano y de buena calidad mientras se almacene adecuadamente.

Averigüe más detalles consultando  
"Fechas en Productos de Alimentos"

en: [www.tinyurl.com/FoodDatesInSpanish](http://www.tinyurl.com/FoodDatesInSpanish)

## Explicación de fechar los alimentos



**Use by:** Fecha de óptima calidad según el productor.



**Sell by:** Fecha en que el producto ya no se debe vender, según el productor.



**Best before/best by:** Fecha en que se ven-  
cen la calidad y/o el sabor óptimos según  
el productor.



**Closed or coded dates:** Nos. de empaqueta-  
miento que el productor usa.



**Traducido del inglés por:**

Alain GELBMAN - [alain@spanishenglishtranslations.com](mailto:alain@spanishenglishtranslations.com)

## Alimentos desperdiciados = Recursos desperdiciados

El hogar típico en EUA desperdicia alrededor de 25% de los alimentos que compra – sobre todo las frutas y verduras frescas. Cuando botamos alimentos, también echamos a perder canti-  
dades considerables de agua, energía, combus-  
tible, abono, tiempo y dinero que se gastan en la  
producción, el embalaje y el transporte.

¡Pocos cambios en el almacenamiento  
rinden **GRAN** diferencia!

# NO FOOD LEFT BEHIND

**- CORVALLIS -**  
Ya No Desperdiciemos Alimentos

## ¿Qué agregarle al abono vegetal?

El abono vegetal se obtiene echándole las partes no comestibles de los alimentos (ej. cáscara de huevo o de fruta). Pero se debe considerar como el último modo de botar víveres.

Recuerde: aunque los comestibles se convirtieran en abono todavía se desperdician cantidades enormes de recursos naturales. Lo mejor es prevenir que se echen a perder en primer lugar.

**Lo más que Ud. pueda,  
sólo compre lo necesario  
y consuma lo que compra**

Averigüe más ideas sobre prevenir el des-  
perdicio de alimentos en el hogar, consulte:  
[NoFoodLeftBehindCorvallis.org](http://NoFoodLeftBehindCorvallis.org).

Información en este folleto propor-  
cionada por "King County, WA"