



DESPENSA

ENCIMERA



REFRIGERADOR



MANTENGA LOS ALIMENTOS FRESCOS

GUÍA DE ALMACENAMIENTO DE PRODUCTOS

Conserve sus productos en buen estado por más tiempo y ahorre dinero al conocer cómo almacenar frutas y verduras frescas. La American Heart Association recomienda 2 tazas de fruta y 2,5 tazas de verduras al día.

PAUTAS

La temperatura del refrigerador debe ser de 4,45°C (40°F) o menos. Siempre refrigere los productos cortados o pelados. Guarde las verduras y las frutas por separado. Mantenga las manzanas, los plátanos, el brócoli, la coliflor, los pepinos, las cebollas, las peras, las papas y las sandías lejos de otros productos, ya que pueden afectar la rapidez con la que maduran y se pudren otros artículos.

DESPENSA

Empaque y guarde en un lugar fresco y oscuro, como su despensa o bodega:

AJO, CEBOLLAS Y CHALOTAS

BATATAS, PAPAS Y ÑAMES

SANDÍA

CALABAZAS DE CÁSCARA DURA

Calabaza de invierno, calabaza bellota, calabaza espagueti y calabaza butternut

ENCIMERA

Almacene los alimentos sueltos y lejos de la luz solar, el calor y la humedad:

PLÁTANOS Y BANANAS

CÍTRICOS

Almacene limones, limas, naranjas y toronjas sueltas o en una bolsa de malla. Refrigere para un almacenamiento más prolongado.

TOMATES

FRUTAS CON CAROZO

Guarde aguacates maduros, chabacanos, nectarinas, duraznos y ciruelas en una bolsa de papel, luego colóquelos en el refrigerador, donde durarán unos días más.

REFRIGERADOR

Almacene en bolsas de plástico con agujeros en su cajón de productos agrícolas, a menos que se indique lo contrario:

MANZANAS Y PERAS

REMOLACHAS Y NABOS

Retire las verduras y manténgalas sueltas en el cajón de verduras.

BAYAS, CEREZAS Y UVAS

Manténgalas secas en recipientes con tapa o bolsas de plástico.

BRÓCOLI Y COLIFLOR

ZANAHORIAS Y CHIRIVÍAS

Retire las verduras.

APIO

MAÍZ

Almacene dentro de su cáscara.

PEPINOS, BERENJENAS Y PIMIENTOS

Guárdelos en el estante superior; la parte más cálida del refrigerador.

HIERBAS FRESCAS

Excepto la albahaca. Mantenga los tallos de la albahaca húmedos y envuélvalos sin apretar en plástico.

JUDÍAS VERDES

LECHUGA, CALALÚ Y VEGETALES DE HOJA VERDE

Lave, sacuda o seque, envuelva sin apretar en un paño de cocina o toallas de papel y coloque en una bolsa de plástico en el cajón de verduras. Mantenga los tallos húmedos.

MELÓN Y MELÓN AMARGO

HONGOS

Manténgalos secos y sin lavar en el recipiente de la tienda o en una bolsa de papel.

ARVEJAS

CALABACÍN Y CALABAZA DE VERANO/AMARILLA

Obtenga más información en heart.org.



Washington
Food Coalition

La preparación de este material fue posible gracias a la colaboración entre la Washington Food Coalition y la American Heart Association, orgullosas defensoras locales de la seguridad alimentaria en el estado de Washington.



American
Heart
Association.