



American Heart Association.

Healthy for Good™

# GUÍA PARA ALMACENAR FRUTAS

FRUTAS	UBICACIÓN	DURACIÓN (REFRIGERADAS)	DURACIÓN (CONGELADAS)
Aguacate	Mueble de la cocina*	1-2 días después de madurar	NR
Arándano	Cajón de las verduras	4 semanas	8-12 meses
Cereza	Parte trasera del refrigerador	3-5 días	6 meses
Chabacano	Mueble de la cocina*	1-2 días después de madurar	6 meses
Durazno (melocotón), pera, ciruela	Mueble de la cocina*	3-5 días después de madurar	6 meses
Jitomate	Mueble de la cocina, lejos de la luz del sol y con ventilación; en el cajón de las verduras una vez cortados*	1-2 días	3-4 meses (en porciones; usarlo únicamente para cocinar)
Kiwi	Mueble de la cocina*	3-5 días después de madurar	NR
Limón (verde y amarillo)	Parte frontal del refrigerador	3-4 semanas	Jugo y ralladura de cáscara 8-12 meses
Mango	Parte frontal del refrigerador	5-7 días	6 meses
Manzana	Parte trasera del refrigerador	2-3 meses	NR
Melón	Mueble de la cocina*, parte frontal del refrigerador una vez cortados	1-2 días después de cortar	8-12 meses
Moras	Parte frontal del refrigerador	1-2 días	6 meses
Naranja	Parte frontal del refrigerador	3-4 semanas	4-6 meses
Nectarina	Mueble de la cocina*	3-5 días después de madurar	6 meses
Piña	Mueble de la cocina*, parte frontal del refrigerador una vez cortada	3-5 días después de madurar	8-12 meses
Plátano	Mueble de la cocina*	1 semana	6 meses
Toronja	Parte frontal del refrigerador	2 semanas	4-6 meses
Uva	Parte trasera del refrigerador	2 semanas	6 meses

Para mantener la calidad y seguridad de los alimentos frescos es importante manejarlos y almacenarlos adecuadamente. Asegúrese de que todo esté limpio para prevenir que las bacterias entren y se echen a perder los alimentos. Su refrigerador debe estar entre 37 °F y 40 °F, y el congelador a 0 °F o menos. La parte trasera del refrigerador es la más fría; la parte frontal y la puerta las más calientes. Los tiempos aquí proporcionados son para alimentos frescos desde el día que se compran; una vez congelado el alimento, la fecha de caducidad deja de ser relevante. A menos de que se indique lo contrario, los tiempos recomendados en el congelador son para verduras o frutas crudas almacenadas en contenedores herméticos. NR significa no recomendado.

\*Una vez maduros. Almacenar en el refrigerador para retrasar el que se echen a perder. Puede haber pérdida de sabor, secado y/o decoloración.

[heart.org/HealthyForGood](http://heart.org/HealthyForGood)

Derechos reservados © 2020 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Prohibido su uso no autorizado. 3/20DS15940