

Almacenamiento seguro de frutas y verduras frescas

—Amanda Scott*

Para cerciorarse que sus frutas y verduras frescas permanezcan seguras para poder ingerirlas, es importante almacenarlas apropiadamente. El almacenamiento seguro lo puede ayudar a prevenir las enfermedades alimenticias y mantenerlo sano.

Las frutas y verduras frescas se deben almacenar sin lavarse. De hecho, es mejor lavar las frutas y verduras justo antes de ser ingeridas o preparadas. Esto ayudará a prevenir la putrefacción y el crecimiento de moho durante el almacenamiento.

Sin embargo, algunas frutas y verduras pueden estar demasiado sucias después de la cosecha. Si ese es el caso, lávelas y séquelas bien antes de almacenarlas y asegúrese de lavarlas apropiadamente antes de que sean ingeridas o preparadas.

Si compra fruta y verduras precortadas, refrigérelas inmediatamente. Almacé-

nelas en el refrigerador inmediatamente. Guárdelas en la gaveta para mantener los productos crujientes en paquetes sellados, envoltura plástica o recipientes limpios y herméticos.

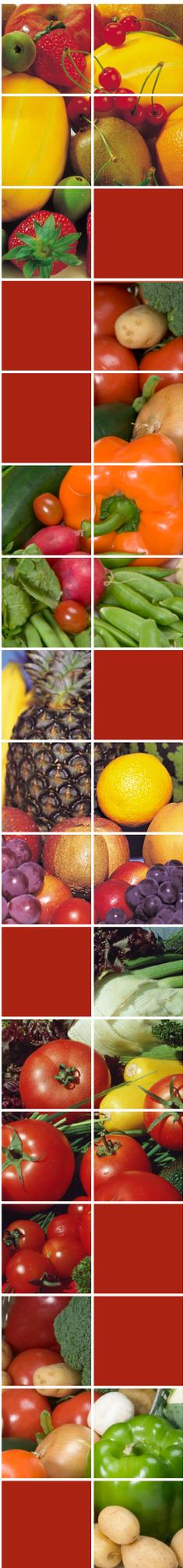
Para frutas y verduras enteras las cuales se recomienda almacenar en el refrigerador, las bolsas perforadas de plástico funcionan bien. Almacene esas frutas y verduras en bolsas en la gaveta especial para productos frescos en el refrigerador.

Las condiciones de almacenamiento a temperatura ambiental para frutas y verduras deben ser secas, frescas y oscuras. Idealmente, la temperatura debe ser de 50 a 70 grados F. Las temperaturas más altas aceleran el deterioro.

Para frutas y verduras frescas, siga los consejos de almacenamiento descritos en la tabla de abajo.

Frutas/Verduras	Método/Tiempo de almacenameinto	Consejos
Manzanas	Temperatura ambiental; 1 a 2 días Gaveta del refrigerador para productos crujientes: hasta 1 mes	Madure las manzanas a temperatura ambiental. Una vez estén secas, guárdelas sin lavarlas en bolsas plásticas en la gaveta del refrigerador para productos crujientes.
Bananos	Temperatura ambiental; 2 a 3 días	Madure los bananos a temperatura ambiental.

(Los consejos de almacenamiento continúan en la página siguiente)



Frutas/Verduras	Método/Tiempo de almacenamiento	Consejos
Bayas (Moras, Frambuesas, Fresas)	Gaveta del refrigerador para productos crujientes: 2 a 3 días	Antes de guardar las bayas, deseche cualquier fruta podrida o aplastada. Guarde las bayas sin lavar en bolsas plásticas o contenedores plásticos. No remueva los pedúnculos verdes de las fresas antes de guardarlas.
Brócoli	Gaveta del refrigerador para productos crujientes: 3 a 5 días	Guarde el brócoli sin lavar en bolsas plásticas.
Remolachas (betabel), Zanahorias, Chirimías, Rábanos, Nabos	Gaveta del refrigerador para productos crujientes: 1 a 2 semanas	Remueva las hojas verdes y guarde las verduras sin lavar en bolsas plásticas. Corte las raíces de los rábanos antes de guardarlos.
Maíz	Gaveta del refrigerador para productos crujientes: 1 a 2 días	Para obtener el mejor sabor, use el maíz inmediatamente. El maíz con cáscara puede guardarse en bolsas plásticas por 1 o 2 días.
Uvas	Gaveta del refrigerador para productos crujientes: 3 a 5 días	Guarde las uvas sin lavar en bolsas plásticas.
Hierbas	Gaveta del refrigerador para productos crujientes: 2 a 3 días	Las hierbas se pueden guardar en bolsas plásticas.
Lechuga y Hojas Verdes	Gaveta del refrigerador para productos crujientes: 5 a 7 días las lechugas; 1 a 2 días las hojas verdes	Guárdelas sin lavar en bolsas plásticas en la gaveta del refrigerador para productos crujientes.
Melones (Sandía, Melón Dulce, Melón Común)	Refrigerador: 3 a 4 días los melones cortados	Para obtener el mejor sabor, guarde los melones sin lavar a temperatura ambiental hasta que maduren. Guarde el melón cortado y maduro cubierto en el refrigerador.
Nectarinas, Duraznos (Chabacanos), Peras	Gaveta del refrigerador para productos crujientes: 5 días	Madure las frutas a temperatura ambiental, después refrigérelas sin lavar en bolsas plásticas.
Cebollas (Rojas, Blancas, Amarillas, Verdes)	Temperatura ambiental; 2 a 4 semanas las cebollas secas Gaveta del refrigerador para productos crujientes: 3 a 5 días las cebollas verdes	Guarde las cebollas secas en una bolsa de redicilla en un lugar fresco, seco y bien ventilado, lejos de la luz solar. Guarde las cebollas verdes sin lavar.
Naranjas	Temperatura ambiental; 2 semanas	Se guardan mejor a temperatura ambiental fresca.
Papas	Temperatura ambiental; 1 a 2 semanas	Guarde las papas sin lavar a temperatura ambiental en un lugar fresco, seco y bien ventilado, lejos de la luz que causa que se pongan verdes.
Tomates	Gaveta del refrigerador para productos crujientes: 2 a 3 días los tomates bien	Madure los tomates a temperatura ambiental lejos de la luz solar. Para obtener el mejor sabor, guárdelos sin lavar a temperatura ambiental y cómaselos en cuanto maduren. Guarde los tomates bien maduros sin lavar en el refrigerador.

Esta publicación fue auspiciada por una concesión de la Iniciativa para Sistemas Futuros de Alimentos Agrícolas, un programa del Servicio Cooperativo Estatal de Investigación, Educación y Extensión, la cual es una agencia del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA-CSREES-IFAFS Concesión # 00-52102-9637)

Texas A&M AgriLife Extension Service *AgriLifeExtension.tamu.edu*

More Extension publications can be found at *AgriLifeBookstore.org*

Educational programs of the Texas A&M AgriLife Extension Service are open to all people without regard to race, color, sex, disability, religion, age, or national origin.