



Jardinería fácil

COSECHA, MANEJO Y ALMACENAMIENTO DE VEGETALES

*Joseph G. Masabni, Profesor Asistente y Extensionista especialista en Horticultura,
 Sistema Universitario Texas A&M*

Para asegurarse que los vegetales que se cultivan y preparan sean de alta calidad, se necesita cosecharlos en su punto adecuado de madurez, manejarlos apropiadamente y almacenarlos en óptimas condiciones.

Los vegetales continúan su proceso de maduración incluso después de cosechados. Si los vegetales son cosechados en su punto deseable de madurez, este proceso se necesita frenar a través de bajas temperaturas durante el almacenamiento. Si los productos son cosechados antes de su madurez, como el tomate verde, se deben almacenar a temperatura ambiente para mejorar el proceso de maduración.

Excepto para efectos de maduración, el proceso de almacenamiento no mejora la calidad de los productos. Para que sean aceptables, los vegetales deben de ser cultivados de manera adecuada y cosechados en su punto deseable de maduración.

Determinar el momento en el que los vegetales alcanzan su punto de máxima calidad podría ser difícil. El primer paso es llevar registros de los cultivos plantados y las fechas en las que han sido sembrados.

Aunque algunos vegetales son más propensos que otros a dañarse durante la cosecha, se debe evitar magullarlos o cortarlos cuando son manejados manualmente. Se debe descartar cualquier vegetal con signos de deterioro o pudrición para evitar que afecten a los vegetales en buen estado. Algunos vegetales deben ser lavados con agua fría corriente inmediatamente después de ser cosechados con el fin de remover tierra, polvo u otra clase de contaminante y también para ayudar a bajar su temperatura.

Tres actividades clave para proteger la calidad de los vegetales después de la cosecha son: temperatura, humedad y ventilación.

Temperatura: La interrupción de la conversión de azúcar a almidón, al momento de la cosecha, es crítica para productos como frijol y maíz dulce. Para minimizar esta conversión, los vegetales se deben de enfriar inmediatamente. Si es posible, deben cosecharse los vegetales temprano por la mañana o inmediatamente antes de ser usados.

Humedad: El nivel apropiado de humedad para almacenamiento varía de acuerdo al producto. Los vegetales con hojas frondosas requieren de una humedad de alrededor de 95 por ciento; por otro lado, la cebolla puede ser almacenada en condiciones de alrededor de 65 a 70 por ciento de humedad relativa.

Ventilación: Se puede minimizar el marchitamiento y rompimiento de tejidos asegurándose que el aire pueda circular apropiadamente.

Recomendaciones para algunos cultivos específicos

Para cosechar vegetales de alta calidad se deben seguir las siguientes recomendaciones:

Alcachofa de Jerusalén: El tubérculo debe cosecharse después de las heladas tempranas del otoño o muy temprano en la primavera, antes de que ocurra el nuevo crecimiento.

Deben lavarse y almacenar en el refrigerador.

Ajo: El ajo debe cosecharse cuando las hojas pierdan color y la parte superior empiece a caer.

Debe almacenarse en un lugar fresco y seco.

Apio: El apio puede ser cosechado cuando las plantas alcancen una altura de 12 a 15 pulgadas. Las hojas inferiores



de algunas plantas se pueden cosechar mientras están jóvenes y tiernas (de 8 a 10 pulgadas), para ser usadas en ensaladas, sopas y otros platillos.

Debe lavarse y almacenar en el refrigerador.

Berenjena: La berenjena debe cosecharse cuando el fruto casi alcance su tamaño máximo (alrededor de 6 a 8 pulgadas de diámetro) pero que esté firme y de color brillante. El fruto viejo (pasado) se vuelve suave, con muchas semillas y opaco.



Debe almacenarse en un lugar fresco y húmedo.

Betabel (Remolacha): El betabel debe cosecharse cuando tenga alrededor de 2 pulgadas de diámetro. Si se deja crecer más se vuelve leñoso, especialmente en climas cálidos y secos. Al betabel que se planta tarde en la temporada de crecimiento se le deben remover las hojas dejando solamente 1½ pulgadas de ellas. Debe lavarse y refrigerar inmediatamente.

Debe almacenarse en el cajón para verduras del refrigerador.

Brócoli: El brócoli debe cosecharse cuando la cabeza (flor) esté completamente desarrollada pero antes de que los brotes de las flores individuales se abran y muestren las flores amarillas. El brócoli debe cortarse cuando la cabeza alcance un diámetro de 6 a 7 pulgadas. Las hojas pequeñas y tiernas también son comestibles y nutritivas.



Calabacín: El calabacín de la variedad de cuellos largos y amarillos debe cosecharse cuando alcance una longitud 4 a 6 pulgadas y la variedad circular blanca cuando el diámetro sea de 3 a 4 pulgadas.



El color brillante indica que la calabaza esté tierna. El calabacín de invierno debe cosecharse cuando alcance su tamaño máximo. La cáscara debe estar firme y brillante y la parte baja del fruto (la porción que toca el suelo) tenga un color cremoso o anaranjado. Las heladas ligeras no dañan al fruto maduro.

Debido a que el calabacín, al igual que el pepino, es susceptible al daño por frío no se deben almacenar a bajas temperaturas por más de 2 a 3 días.

Calabaza: La calabaza debe cosecharse en cuanto alcance su tamaño completo, la cascara esté firme y brillante y la parte debajo del fruto (la porción que toca el suelo) sea de un color cremoso o anaranjado.

Debe almacenarse en un lugar fresco y seco.

Calabaza (Calabacín): Las variedades comestibles de calabaza deben cosecharse cuando los frutos sean jóvenes, tiernos y tengan una longitud de 8 a 10 pulgadas; las variedades ornamentales (decoración) deben cosecharse cuando los frutos estén maduros y coloridos pero antes de la primera helada en el otoño.

Camote: El camote debe cosecharse al final del otoño pero antes de la primera helada temprana. Levante el camote para evitar cortes, magulladuras y daños a las raíces. Remueva el suelo adherido pero sin lavarlo.



Debe curarse en un lugar seco y bien ventilado por al menos por 14 días. Debe almacenarse en un lugar fresco y seco.

Cebolla: El bulbo ideal tiene de 2 a 4 pulgadas de diámetro. Debe cosecharse cuando la parte superior se caiga. Cualquier cantidad de suelo adherido al bulbo debe removerse. La cebolla no debe cosecharse cuando el suelo esté húmedo. La cebolla recién cosechada se debe dejar secar por 1 o 2 días con todo y hojas. Antes de almacenarla en un lugar fresco y seco, corte la parte superior (hojas) a 1 pulgada del bulbo.

El cebollín debe cosecharse cuando alcance una altura de 6 a 8 pulgadas.

Chícharo: Si el chícharo va a ser descascarado, las vainas deben cosecharse cuando se vean de un color verde brillante y los granos estén completamente desarrollados. El chícharo muy maduro es de baja calidad. Las variedades de chícharo en las que se consume la vaina deben cosecharse cuando las vainas estén desarrolladas (alrededor de 3 pulgadas) y antes de que los granos estén a más de la mitad de su desarrollo.

Después de la cosecha, el chícharo se deteriora rápidamente cuando es expuesto a altas temperaturas, por lo que debe lavarse y enfriar inmediatamente.

Chiles: El chile dulce (pimiento) debe cosecharse cuando alcance de 4 a 5 pulgadas de longitud y tenga los lóbulos bien formados. El chile inmaduro es pálido, suave y delgado.

El chile Jalapeño debe cosecharse cuando tenga de 2 a 2½ pulgadas de longitud. El chile Jalapeño maduro se vuelve anaranjado o rojo. Esto no significa que sea más picante.

Debe almacenarse a una temperatura de 45 a 50 °F.

Col de Bruselas: La col de Bruselas debe cosecharse cuando los brotes en la base de las plantas estén sólidos. Los brotes en la parte superior de la planta no deben cosecharse hasta que estén firmes pero no deben cortarse las hojas ya que ayudarán a que haya más crecimiento.

Debe almacenarse en la sección fría del refrigerador.

Coliflor: La coliflor debe cosecharse cuando las cabezas (flores) tengan el tamaño máximo (de 6 a 8 pulgadas) pero que esté todavía compacta, blanca y lisa. Las cabezas que han sido expuestas a la luz solar tienen una apariencia tosca, gruesa y color crema. Cuando la cabeza tenga de 3 a 4 pulgadas de diámetro, deben amarrarse las puntas de las hojas exteriores por encima de la cabeza para prevenir el paso de la luz solar.



Colirábano: El colinabo se puede cosechar cuando los bulbos alcancen 2 a 3 pulgadas de diámetro. Debe almacenarse en el refrigerador.

Colinabo: El colinabo debe cosecharse cuando las raíces alcancen el tamaño completo pero antes de la primera helada del otoño. Este cultivo se debe clarear lo más temprano posible para asegurar un crecimiento rápido, uniforme y con la más alta calidad.

Debe almacenarse en el refrigerador.

Ejote: Para que esté lo más tierno posible el ejote debe cosecharse antes de que madure completamente, cuando las vainas tengan casi el tamaño completo pero antes de que los granos se empiecen a notar. La vaina debe estar libre de cicatrices o estrías al momento de la cosecha.

El ejote debe mantenerse frío (45 a 50 °F) y húmedo y debe usarse lo más pronto posible. Debe lavarse antes de almacenarlo para ayudar a que retenga su contenido de humedad.

Espárrago: Los tallos o brotes deben cortarse justo debajo de la superficie del suelo cuando alcancen de 6 a 8 pulgadas de largo. Los tallos deben estar frescos y firmes con las puntas cerradas y compactas. Los tallos angulares o planos se vuelven leñosos.

Deben almacenarse en el refrigerador y deben lavarse antes de ser usados.

Espinaca: La espinaca debe cosecharse cuando las hojas largas alcancen de 4 a 6 pulgadas de largo. Arranque las plantas largas completamente o coseche las hojas más viejas para permitir el crecimiento de nuevas hojas.

Las hojas deben lavarse completamente y almacenarse en el refrigerador.

Frijol, frijol Lima

Este frijol debe cosecharse cuando las vainas estén llenas pero sin que hayan empezado a amarillarse. Los granos deben mantenerse fríos y húmedos y usarse lo más pronto posible.

Hierbas: Existen muchos tipos de hierbas. Incluyendo hojas de betabel, repollo (col), dientes de león, col rizada, hojas de mostaza, acelga, hojas de nabo y otros. Para cosecharlas, remueva las hojas exteriores cuando alcancen de 6 a 10 pulgadas de largo y antes de que empiecen a amarillarse. Evite las hojas marchitas y flácidas.

Deben lavarse y enfriarse inmediatamente después de la cosecha.

Lechuga: Las variedades de lechuga de hoja deben cosecharse cuando las

hojas exteriores (viejas) alcancen una longitud de 4 a 6 pulgadas. Las variedades de lechuga de cabeza deben



cosecharse cuando la cabeza esté moderadamente firme. Las hojas exteriores (viejas) pueden ser removidas de las plantas de ambos tipos de lechugas tan pronto como estas alcancen de 4 a 6 pulgadas. Las hojas nuevas producen una cosecha continua de hojas tiernas y sabrosas hasta que el clima caliente les dé un sabor amargo y que los tallos de semillas empiecen a aparecer.

Deben lavarse y almacenarse en el refrigerador.

Maíz dulce: El maíz dulce debe monitorearse para observar signos de madurez y poder cosecharlo temprano. El pelo del elote se oscurece y se seca conforme las mazorcas maduran. A medida que los granos maduran hacia la punta, las mazorcas se vuelven más redondeadas.

El maíz dulce debe cosecharse en la etapa lechosa, esto es, cuando un líquido lechoso salga del grano cuando este se aplaste con la uña del dedo pulgar. Debido a que el maíz dulce convierte el azúcar en almidón muy rápido, este se debe cocinar, consumir o enfriar inmediatamente después de la cosecha.

Melón dulce (Verde): El melón verde debe cosecharse cuando la cáscara tenga un color amarillento o blanco cremoso, y se sienta suave y aterciopelado al tacto. La cascara debe estar ligeramente suave en la extremo pegado a la planta y debe tener un olor ligero y placentero.

Melón dulce (Anaranjado): El melón anaranjado debe cosecharse cuando esté a $\frac{3}{4}$ de su madurez total; la madurez total

ocurre cuando el tallo se separa fácilmente de la planta y deja una depresión moderada en el fruto. La cascara exterior no debe tener áreas de color verde.

Si el melón está completamente maduro, debe almacenarse en el refrigerador; si no es así, debe almacenarse en un lugar fresco.

Nabo: El nabo debe cosecharse cuando las raíces midan de $1\frac{1}{2}$ a $2\frac{1}{2}$ pulgadas de diámetro pero antes de que ocurran heladas fuertes. Las hojas deben cosecharse cuando alcancen de 4 a 6 pulgadas de largo.

Debe mantenerse en un lugar fresco y húmedo.

Okra: Para que la okra tenga una calidad óptima, debe cosecharse cuando alcance una longitud de 3 a 4 pulgadas. Debe cosecharse la vaina antes de que alcance el estado hueco e hinchado y antes de que sea fácil separarla del tallo. Para tener un periodo de cosecha largo debe cosecharse cada 1 o 2 días.



Debe enfriarse inmediatamente después de cosechada.

Papa (irlandesa y roja): El tamaño adecuado para cosechar las variedades de papa irlandesas es de 2 a 3 pulgadas de diámetro; sin embargo, las preferencias personales son importantes.

Las variedades de papa rojas deben cosecharse a cualquier tamaño pero generalmente no se deben extraer antes de que tengan de $1\frac{1}{4}$ a $1\frac{1}{2}$ pulgadas de diámetro. La papa debe secarse durante

varias horas después de ser cosechada.

La papa no debe exponerse a la luz del



sol. Debe removerse cualquier cantidad de suelo adherido a la papa pero no debe lavarse antes de almacenarla. La papa debe almacenarse en un lugar fresco y seco.

Pepino: El pepino debe cosecharse cuando esté brillante, firme, verde y antes de que esté muy grande. Como regla general, el pepino dulce debe cosecharse cuando alcance una longitud de 1½ a 2 pulgadas; el pepino agrio debe cosecharse cuando alcance una longitud de 3 a 4 pulgadas, tenga un color verde brillante, y esté menos crujiente. El pepino amarillento no debe cosecharse.

Pueden almacenarse en el refrigerador por 5 días. El pepino para ensalada no debe encurtirse.

Perejil: El perejil debe cosecharse cuando las hojas más viejas alcancen de 3 a 5 pulgadas de altura. Para obtener perejil fresco y tierno, las hojas exteriores pueden seguirse cosechando hasta que ocurra la primera helada fuerte en el invierno.



Debe almacenarse en el refrigerador.

Rábano: El rábano debe cosecharse cuando alcance 1 pulgada de diámetro.

Debe lavarse y enfriarse inmediatamente.

Rábano picante: El rábano picante debe cosecharse cuando las raíces alcancen su tamaño máximo, al final del otoño o al principio de la primavera.

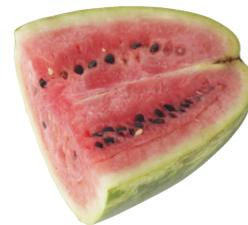
Repollo (col): El repollo debe cosecharse cuando la cabeza esté sólida y firme. Las hojas exteriores deben ser de un color verde uniforme o morado (dependiendo de la variedad). El exceso



de agua en las raíces causa grietas en el repollo. Para prevenir que las cabezas maduras se rompan, la planta debe girarse lo suficiente como para romper algunas raíces.

Debe almacenarse en el cajón para verduras del refrigerador y usarse dentro de las siguientes 1 a 2 semanas.

Sandia: La sandia debe cosecharse cuando las frutas hayan alcanzado su tamaño máximo, tengan una superficie opaca y el área cercana al suelo tenga un color crema.



Tomate: El tomate debe cosecharse cuando tenga un color fuerte pero que esté firme. El tomate rojo puede cosecharse para consumirlo en fresco, cocinarlo o preservarlo. El tomate muy maduro no debe enlatarse. Si es necesario, puede cosecharse el tomate verde o ligeramente rosado y dejarlo madurar a temperatura ambiente, en un lugar oscuro.

El tomate maduro debe almacenarse en el refrigerador.

Zanahorias: La zanahoria está lista para cosecharse cuando es pequeña y carnosa. No debe dejarse crecer más de 1 pulgada de diámetro.

Siempre debe cosecharse la zanahoria más larga en el surco. Las hojas deben removerse antes de ponerla en el refrigerador.

Debe enfriarse inmediatamente.

Agradecimientos

La versión original de esta publicación fue escrita por Sam Cotner, Profesor Emérito y ex-extensionista especialista en horticultura y Al Wagner, Exprofesor y Extensionista especialista en horticultura.

*Este documento fue traducido al Español por Kandy Rojas, Estudiante Graduada,
"Beginning Hispanic Farmers and Ranchers Development Program", Texas A&M-Commerce,
financiado por USDA-NIFA, Grant No. 2010-49400-21729.*

.....

La información proporcionada en este folleto tiene fines educativos únicamente. Las referencias a productos o nombres comerciales se hacen bajo el entendimiento de que no existe intención de discriminar y no implican su aprobación por parte del Texas A&M AgriLife Extension Service.

Texas A&M AgriLife Extension Service

AgriLifeExtension.tamu.edu

Más publicaciones de Extensión están disponibles en *AgriLifeBookstore.org*

Los programas educativos de Texas A&M AgriLife Extension Service están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, origen nacional, edad, discapacidad, información genética, o condición de veterano.

El Sistema Universitario Texas A&M, el Departamento de Agricultura de EE.UU. y las Cortes de Comisionados de Condado de Texas en Cooperación.

Producido por Texas A&M AgriLife Communications