

Almacenamiento seguro de frutas y verduras frescas

Peggy Van Laanen y 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 inmediata-

mente. Almacénelas 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.

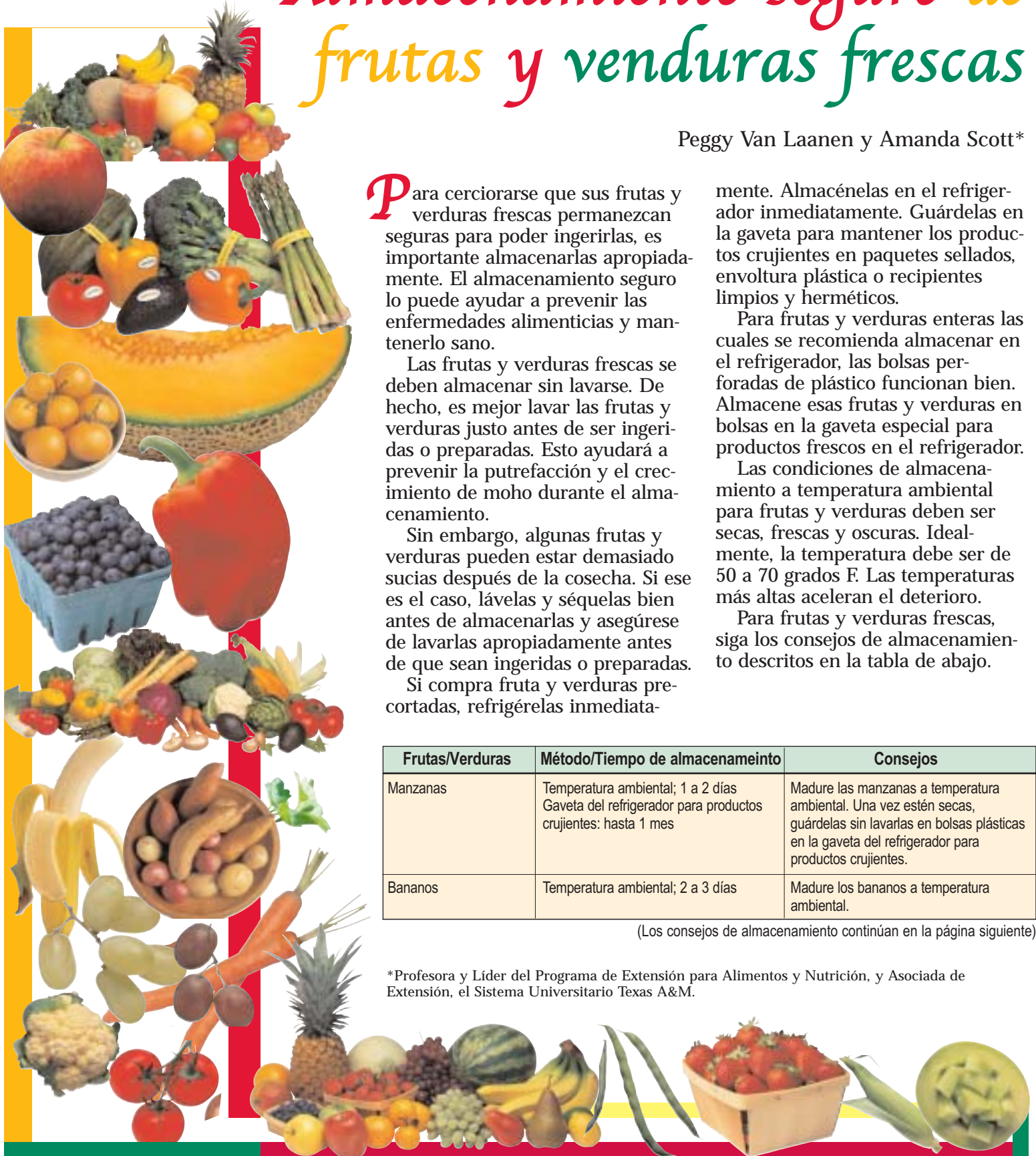
Las condiciones de almacenamiento a temperatura ambiental para frutas y verduras deben ser secas, frescas y oscuras. Idealmente, la temperatura debe ser de 50 a 70 grados F. Las temperaturas más altas aceleran el deterioro.

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)

*Profesora y Líder del Programa de Extensión para Alimentos y Nutrición, y Asociada de Extensión, el Sistema Universitario Texas A&M.



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.

Consorcio Tri-Estatal de Seguridad de Frutas y Verduras
<http://fruitandvegetablesafety.tamu.edu>
 Esta publicación fue auspiciada por una concesión de la
 Iniciativa para Sistemas Futuros de Amientos 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).

Producido por Comunicaciones Agrícolas,
 El Sistema Universitario Texas A&M.
 Se pueden encontrar publicaciones producidas por Extensión Cooperativa de Texas en el Internet en:
<http://tcebookstore.org>
 Visite el sitio de la Extensión Cooperativa de Texas en:
<http://texasextension.tamu.edu>

Los programas educativos de la Extensión Cooperativa de Texas están abiertos a todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, minusvalidez, religión, edad u origen nacional.

Publicado en promoción del Trabajo Cooperativo de Extensión en Agricultura y Economía del Hogar, Actas del Congreso del 8 de mayo, 1914, según su enmienda, y del 30 de junio, 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Chester P. Fehlis, Director, Extensión Cooperativa de Texas, El Sistema Universitario Texas A&M.
 Nuevo