

# MANTÉNGALO/FRESCO

Ahorre productos y dinero al aprender cómo guardar las frutas y verduras frescas.

**1** No lave, corte, o pele hasta que esté listo para comer (excepto lechuga y verduras verdes).

**2** La temperatura del refrigerador debe ser de máximo 40° F

**3** Siempre refrigere los productos ya pelados o cortados.

The infographic features a stylized kitchen background with teal, purple, and green cabinets. It includes three numbered callouts: 1. A circular inset shows onions and potatoes with the text 'No lave, corte, o pele hasta que esté listo para comer (excepto lechuga y verduras verdes)'. 2. A circular inset shows bananas, avocados, and oranges with the text 'La temperatura del refrigerador debe ser de máximo 40° F'. 3. A circular inset shows cauliflower, an apple, and raspberries with the text 'Siempre refrigere los productos ya pelados o cortados.' The background also contains icons of kitchenware like a coffee maker, toaster, and various utensils.

## 1//ALACENA

Guarde en un lugar fresco y oscuro como su alacena o bodega:

**CEBOLLAS, AJO Y CHALOTES**

**CAMOTES, PAPAS Y ÑAMES**

**CALABAZAS DURAS**

**SANDÍAS**

(calabaza de invierno, calabaza bellota, calabaza de cuello torcido, calabaza espagueti)

La American Heart Association recomienda consumir 4 porciones de frutas y 5 porciones de verduras al día.

## 2/ EN LA BARRA DE LA COCINA

Guarde sueltos y lejos de la luz del sol, el calor y la humedad:

### PLÁTANOS

### CÍTRICOS

Guarde los limones, limas, naranjas y toronjas sueltas o en una bolsa de red. Refrigérelas para que duren más.

### FRUTAS CON HUESO

En una bolsa de papel madure los aguacates, chabacanos, nectarinas, duraznos y ciruelas; después muévalas al refrigerador para que le duren unos cuantos días más.

### JITOMATES

## 3/ REFRIGERADOR

A menos que se indique lo contrario, usa bolsas de plástico con agujeros para guardar en el cajón:

### MANZANAS Y PERAS

### BETABELES Y NABOS

Quítele lo verde y déjalos sueltos en el cajón de las verduras.

### BAYAS, CEREZAS Y UVAS

Manténlas secas en contenedores tapados o bolsas de plástico.

### BRÓCOLI Y COLIFLOR

### ZANAHORIAS Y CHIRIVÍAS

Quítele la parte verde.

### APIO

### ELOTES

Guárdelos dentro de su hoja.

### PEPINOS, BERENJENAS Y PIMIENTOS

Guárdalos en la repisa superior que es la parte más cálida del refrigerador.

### HIERBAS FRESCAS

Con excepción de la albahaca, mantén las hojas húmedas y sueltas en plástico.

### EJOTES

### LECHUGAS Y VERDURAS DE HOJAS VERDES

Lave y seque con un aparato o trapo de papel, envuelva sin apretar en una toalla o toalla de papel y pongalas en una bolsa de plástico en el cajón de las verduras.

### MELONES

### HONGOS

Mantengalos secos y sin lavar en un contenedor o bolsa de papel.

### CHÍCHAROS

### CALABACITAS Y CALABAZAS AMARILLAS

## MANTENGALAS POR SEPARADO:

- Las frutas como manzanas, plátanos y peras generan gas etileno, lo que puede causar que otros productos maduren o se descompongan más rápido.
- Guarde las frutas y verduras por separado
- Mantenga las manzanas, plátanos, brócoli, coliflor, pepinos, cebollas, peras, papas y sandías alejados de otros productos.