

# IDEAS INTELIGENTES:

Conozca que frutas y vegetales se mantienen frescos dentro de la nevera y los que se mantienen frescos fuera de la nevera. Si los guarda donde se mantendrán frescos por mas tiempo, estos tendrán mejor sabor y le duraran mas.



**DEMASIADO RICA  
PARA DESPERDICIARLA**



# GUIA DE COMO GUARDAR FRUTAS Y VEGETALES

---



**DEMASIADO RICA  
PARA DESPERDICARLA**

## DENTRO DEL REFRIGERADOR

- Manzanas, fresas, cerezas, moras, arándanos, bayas, "berries"
- Uvas, kiwi, limas, limones, naranjas
- Melones, nectarinas, albaricoques, melocotones y ciruelas (después que estas maduran a temperatura ambiente)
- Aguacates, peras y tomates (después que estas maduran a temperatura ambiente)
- Casi todos las hierbas y los vegetales

## FUERA DEL REFRIGERADOR

- Guineos, plátanos, mangos, papayas y piñas: en un lugar fresco
- Papas y cebollas: guárdelas en un lugar fresco y oscuro
- Calabazas: guárdelas a temperatura ambiente, una vez cortadas guárdelas en el refrigerador
- Albahar

---

## MAS CONSEJOS PARA GUARDAR SUS ALIMENTOS

- Si a usted le gustan las frutas frescas a temperatura ambiente, saque lo que se comerá durante el día, en la mañana.
- Muchas frutas emiten de gases que aceleran el deterioro de otros productos. Guarde sus guineos, plátanos, manzanas y tomates por sí mismos y guarde frutas y verduras en diferentes recipientes.
- Considere usar las bolsas y recipientes de almacenamiento diseñados para ayudar a alargar la duración de su producto.
- Para evitar hongos, lave las bayas justo antes de comer.

---

PARA MÁS CONSEJOS VISITA: <http://makedirtnotwaste.org/prevent-wasted-food>

APRENDE CÓMO ALMACENAR SIN PLÁSTICO: <http://ecologycenter.org/factsheets/veggie-storage.pdf>