



ecology center

# Consejos del mercado de productores Almacenamiento de frutas y verduras



Almacenamiento de frutas y verduras

**Extienda la frescura de sus frutas y verduras al mismo tiempo que evita usar plástico.**

## Fruta

**Albaricoques (Chabacanos):** Colóquelos en un lugar fresco del mostrador a temperatura ambiente o en el refrigerador si ya están bien maduros.

**Bayas:** Las bayas son frágiles. Almacénelas en una sola capa de ser posible. Una bolsa de papel les funciona bien, pero no las lave sino hasta antes de comerlas.

**Cerezas:** Consérvelas en un contenedor hermético. No lave las cerezas sino hasta que las vaya a comer; cualquier humedad que les agregue propiciaría que les crezca moho.

**Cítricos:** Almacene en un lugar fresco con buen flujo de aire y nunca en un contenedor hermético.

**Dátiles:** Almacene los dátiles más secos (como Deglet Noor) sobre el mostrador en un tazón o en una bolsa de papel. Los dátiles húmedos (como Medjool) necesitan refrigeración si se van a almacenar por más de una semana. Use una bolsa de tela o de papel (siempre y cuando sea porosa) para mantener la piel de los dátiles libre de humedad.

**Duraznos (Melocotones):** Refrigérelos únicamente cuando estén totalmente maduros. La fruta firme se madurará en el mostrador.

**Fresas:** Almacénelas en una bolsa de papel en el refrigerador hasta por una semana. No les va bien la humedad, así que revise la bolsa cada dos días para verificar que no estén húmedas.

**Granadas:** Se pueden conservar hasta por un mes en un lugar fresco del mostrador.

**Higos:** A los higos no les va bien la humedad, así que no los conserve en contenedores cerrados. Una bolsa de papel sirve para absorber el exceso de humedad. Los higos sin apilar en un plato se mantienen bien en el refrigerador hasta por una semana.

**Manzanas:** Almacénelas en un lugar fresco en el mostrador o anaquel por hasta dos semanas. Para almacenarlas por más tiempo, colóquelas en una caja de cartón en el refrigerador.

**Melones:** Manténgalos sin cortar en un lugar seco y fresco, donde no les dé el sol, hasta por dos semanas. Los melones ya cortados se deberán conservar en el refrigerador en un contenedor abierto.

**Nectarinas:** Almacénelas en el refrigerador si están maduras o sáquelas un día o dos antes que planee comerlas para que se suavicen.

**Peras:** Se conservarán unas cuantas semanas en un lugar fresco sobre el

mostrador y está bien ponerlas en una bolsa de papel. Ponga una manzana en la bolsa para acelerar su maduración.

**Persimón (Caqui):** Almacene los tipo Fuyu (forma rechoncha) a temperatura ambiente. Conserve los tipo Hachiya (largos) a temperatura ambiente hasta que estén completamente blandos. La astringencia disminuye una vez que están completamente maduros. Para acelerar su maduración, colóquelos en una bolsa de papel con unas pocas manzanas por una semana, manteniéndolos en una sola capa. Revíselos frecuentemente. Se vuelven muy frágiles cuando están maduros.

## Vegetales

**Aguacates (Paltas):** Colóquelos en una bolsa de papel a temperatura ambiente. Para acelerar su maduración, ponga una manzana en la bolsa.

**Ajo:** Almacene en un lugar fresco y oscuro.

**Ajo verde:** Manténgalo en un contenedor hermético en el refrigerador o se puede quedar afuera un día o dos. Es mejor consumirlo antes de que se seque.

**Albahaca:** Es difícil almacenarla bien, a la albahaca no le va bien ni el frío ni la humedad. El mejor método es ponerla en un contenedor hermético y dejarla empacada suelta en un lugar fresco del mostrador con un pequeño pedazo de papel humedecido adentro.

**Alcachofas:** Colóquelas en un contenedor sellado y hermético con un poco de humedad.

**Apio:** Se conserva mejor si sencillamente se le coloca en una taza o tazón con un poco de agua sobre el mostrador.

**Arúgula:** Sumérgala en agua fría y luego séquela en la centrifuga o colóquela sobre una superficie plana para secarla. ¡La arúgula no deberá quedar mojada! Coloque la arúgula ya seca en un contenedor abierto envuelta con una toalla seca para absorber cualquier humedad extra.

**Batatas (Camotes):** Almacénelos en un lugar fresco, oscuro y bien ventilado. Nunca los refrigere; a las batatas no les gusta el frío.

**Berenjena:** Se puede dejar afuera en una habitación fresca. No la lave antes de guardarla porque no le va bien tener humedad extra alrededor de las hojas. Para almacenarlas por más tiempo, colóquelas sueltas en el cajón para verduras del refrigerador.

**Betabeles (Remolachas):** Dejarles las hojas a los tubérculos reseca la raíz, haciendo que pierdan sabor y firmeza. Mantenga firmes los

factsheet

## Almacenamiento de frutas y verduras (continuado)

betabeles cortándoles las hojas que tienen arriba. Almacene las hojas de los betabeles aparte. Lave los betabeles y consérvelos en un contenedor abierto con una toalla mojada arriba.

**Brócoli:** Colóquelo en un contenedor abierto en el refrigerador o enróllelo en una toalla empapada antes de colocarlo en el refrigerador.

**Calabacín amarillo:** Se conservará bien unos días, incluso después de cortarlo, si se deja afuera sobre el mostrador en un lugar fresco.

**Calabacita (Zapallito):** Se conservará bien unos días si se deja afuera sobre el mostrador en un lugar fresco, incluso después de cortarla. Para almacenarla más tiempo, envuélvala en un paño y refrigérela.

**Calabaza:** Almacénelos en un lugar fresco, oscuro y bien ventilado. Muchos agricultores dicen que las calabazas se ponen más dulces si se almacenan por alrededor de una semana antes de comerlas.

**Cebolla:** Almacene en un lugar fresco, oscuro y seco. Lo mejor es que tengan una buena circulación del aire, así que evite apilarlas.

**Cebollines:** Quite las ligas o amarres y colóquelas en el cajón para verduras del refrigerador.

**Chícharos (Arvejas, Guisantes) chinos:** Refrigérelos en un contenedor abierto.

**Col (Repollo):** Puede dejarlas en un lugar fresco sobre el mostrador hasta por una semana. De lo contrario, colóquelas en el cajón para las verduras del refrigerador. Quíteles las hojas exteriores si se empiezan a marchitar. La col pudiera empezar a perder su humedad después de una semana, así que cómalas tan pronto como sea posible.

**Coles de Bruselas:** Si las compró en tallo, déjelas en su tallo. Ponga el tallo en el refrigerador o déjelo en un lugar frío. Si las compró sueltas, almacénelas en un contenedor abierto con una toalla empapada arriba.

**Coliflor:** Durará en un contenedor cerrado en el refrigerador. El sabor de la coliflor es mejor el día que se compró.

**Colinabos:** La situación ideal es almacenarlos en una bodega fresca, oscura y húmeda o en un contenedor cerrado en el cajón para verduras del refrigerador.

**Ejotes (Habichuelas, Vainitas):** Les va bien la humedad, pero no demasiada. Consérvelos envueltos en un paño empapado sobre un contenedor abierto o semiabierto.

**Espárragos:** Colóquelos en posición vertical sueltos en un vaso o tazón con agua a temperatura ambiente. Se conservarán durante una semana fuera del refrigerador.

**Espinacas:** Almacénelas sueltas en un contenedor abierto en el cajón para verduras del refrigerador. Póngalas en un lugar fresco tan pronto como sea posible. A las espinacas les favorece mucho estar frías.

**Frijoles:** Almacene los frijoles frescos y ya sin vaina en un contenedor abierto en el refrigerador y cómalos a la brevedad. Congélelos si no los va a comer de inmediato.

**Grelos:** Déjelos en un contenedor abierto en el cajón para las verduras del refrigerador, pero cómalos tan pronto como sea posible.

**Habas:** Colóquelas en un contenedor hermético.

**Hierbas:** Póngalas en un contenedor cerrado en el refrigerador para conservarlas hasta por una semana. Más tiempo que eso fomentaría que se les haga moho.

**Hinojo:** Si se usa en los primeros dos días posteriores a su compra, se puede dejar el hinojo en el mostrador, en posición

vertical en una taza o tazón con agua (como el apio). Si se va a guardar por más tiempo, colóquelo en el refrigerador en un contenedor cerrado con un poco de agua.

**Hojas de betabeles (remolachas):** Colóquelas en un contenedor hermético con un poco de humedad.

**Maíz:** Déjelo con todo y hojas en el refrigerador en un contenedor abierto. El maíz sabe mejor el día que se recolecta.

**Lechuga:** Manténgala húmeda en un contenedor hermético en el refrigerador.

**Nabos:** Quíteles las hojas y almacénelas por separado. Guárdelos en un contenedor abierto con un trapo húmedo.

**Nabos blancos (Chirivías):** Colóquelos en un contenedor abierto en el cajón para verduras del refrigerador o enrollados en un paño empapado en el refrigerador.

**Papas:** Almacénelas en un lugar fresco, oscuro y seco, como una caja en una esquina oscura de la despensa. Una bolsa de papel también funciona bien.

**Pepino:** Envuelva en una toalla húmeda y meta al refrigerador. Si está pensando comerlo un día o dos después de comprarlo, se puede dejar afuera en una habitación fresca.

**Pimientos morrones:** Lávelos justo antes de comerlos, porque la humedad hará que duren menos tiempo guardados. Almacénelos en un lugar fresco para usarlos en un par de días. Colóquelos en el cajón para verduras del refrigerador si necesita guardarlos por más tiempo.

**Puerros (Poros):** Déjelos en un contenedor abierto en el cajón para verduras del refrigerador, envueltos en un paño empapado o en una taza con un poco de agua sobre el mostrador (de manera que la parte inferior del tallo tenga agua).

**Quimbombó (Angu):** Colóquelo en una toalla seca en un contenedor hermético para mantener baja la humedad. Es mejor comerlo poco después de comprarlo, porque no se almacena muy bien.

**Radicchio (Achicoria roja):** Colóquela en el refrigerador en un contenedor abierto con un paño empapado arriba.

**Rábanos:** Quíteles las hojas para que no le quiten la humedad a las raíces. Póngalos en un contenedor abierto en el refrigerador con una toalla mojada arriba.

**Raíz de apio/Apionabo:** Envuelva la raíz con una toalla empapada y colóquela en el cajón para verduras del refrigerador.

**Ruibarbo:** Enróllelo en una toalla empapada y colóquelo en un contenedor abierto en el refrigerador.

**Tomates:** Nunca los refrigere. Dependiendo de qué tan maduros estén, pueden conservarse hasta por dos semanas en el mostrador. Para acelerar su maduración, colóquelos en una bolsa de papel junto con una manzana.

**Tomates verdes:** Almacénelos en una habitación fresca lejos del sol para mantenerlos verdes. Úselos rápido o comenzarán a tomar color.

**Vegetales de hoja verde:** Quite las ligas o alambres que los sujetan. La mayoría de los vegetales de hoja verde se deben conservar en un contenedor hermético con un paño empapado para evitar que se sequen. La col rizada, las berzas y las acelgas incluso pueden conservarse bien en una taza de agua sobre el mostrador o en el refrigerador.

**Zanahorias:** Quítele las hojas y coloque el tubérculo en un contenedor cerrado con mucha humedad, ya sea envolviéndolas con una toalla húmeda o sumergiéndolas en agua fría cada dos días.