

Almacenando las Hortalizas Frescas



Londa Nwadike,
Especialista en Seguridad Alimentaria
Universidad Estatal de Kansas
Extensión de la Universidad de Missouri

Comer productos locales frescos es siempre un placer y una de las mejores cosas del verano. Aquí hay algunos consejos para mantener su calidad e inocuidad hasta que estés listo para comerlos.



Lugar de almacenamiento	Frutas y melones	Vegetales	
Guardar en el refrigerador (<40°F)	Manzanas (>7 días) Albaricoques Bayas Cerezas Frutas cortadas Uvas	Hierbas Hongos Judías verdes Remolacha Brócoli Repollo	Zanahorias Coliflor Verduras cortadas Verduras de hoja verde Calabaza de verano Maíz dulce
Madurar sobre la mesa, luego guardar en el refrigerador	Melocotones, Peras		
Guardar a temperatura ambiente	Manzanas (<7 días) Frutas cítricas Sandía	Bananos Melón almizcleño	Albahaca (en agua) Pepinos + Cebollas secas * Berenjena + Ajo* Calabaza de invierno
			Pimientos + Papas * Calabazas Batatas dulces * Tomates

+ Los pepinos, las berenjenas y los pimientos se pueden mantener refrigerados durante 1 a 3 días si se usan poco después de sacarlos del refrigerador.

* Guarda el ajo, las cebollas, las papas y las batatas en un área bien ventilada de la despensa.

Más consejos

- Una vez que los productos se cortan o pelan, deben almacenarse en el refrigerador por inocuidad.
- Las frutas y verduras refrigeradas deben almacenarse en bolsas a prueba de humedad con algunos orificios para retener la humedad, pero también para permitir la circulación del aire y evitar la condensación.
- Lava todos los productos frescos con agua que cae del grifo justo antes de prepararlos para comer.
 - No es necesario utilizar jabón ni productos lavados; basta con agua que cae del grifo limpia.
 - Lávalos incluso si estás pelando los productos para que no transfieras la “suciedad” del exterior al interior.
 - Usa un cepillo para fregar limpio para lavar productos como papas y melones.

Referencias

Almacenando Verduras Frescas para un Mejor Sabor. 2012. Programa de Tecnología de Postcosecha de la Universidad de California en Davis. Disponible en: <https://postharvest.ucdavis.edu/files/230110.pdf>

Preparado por: Londa Nwadike, PhD, Universidad Estatal de Kansas / Universidad de Missouri Especialista de Extensión en Seguridad Alimentaria del Consumidor

2201 W. Innovation Dr
Olathe, KS 66061
tel: 913-307-7391
correo electrónico: lnwadike@ksu.edu
www.ksre.ksu.edu/foodsafety/

105 East 5th St, Suite 200
Kansas City, MO 64106
correo electrónico: nwadikel@missouri.edu
missourifamilies.org/foodsafety/

K-STATE
Research and Extension

UNIVERSITY OF MISSOURI
 **Extension**
Live. And Learn.

Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en:
www.bookstore.ksre.ksu.edu

Las publicaciones son revisadas o actualizadas anualmente por el cuerpo docente correspondiente para reflejar la investigación y la práctica actual. El contenido de esta publicación puede reproducirse libremente con fines educativos. Todos los demás derechos reservados. En cada caso, dar crédito a los autores, *Almacenando las Hortalizas Frescas*, español, Universidad Estatal de Kansas, diciembre de 2021

Cooperación de la Universidad de Missouri, la Universidad de Lincoln, el Departamento de Agricultura de EE. UU. y los Consejos locales de Extensión. La Extensión de MU es una institución que ofrece oportunidades equitativas / ADA.

Estación Experimental Agrícola y Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

La Investigación y Extensión de K-State es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Emitida en apoyo del Trabajo de Extensión Cooperativa, Actas del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los EE. UU., Director de Investigación y Extensión de K-State, Universidad Estatal de Kansas, Consejos de Extensión del Condado, Distritos de Extensión.

MF3594S Diciembre 2021