

# GUIA DE ALMACENAMIENTO

## Para Frutas y Verduras



Almacenar sus productos frescos correctamente es una de las mejores y más fáciles formas de mantenerlos frescos, por más tiempo y reducir el desperdicio de alimentos.

### ¿DÓNDE?

### ¿QUÉ?

### ¿COMO?

#### REFRIGERADOR



- Configure su refrigerador a 40 grados o menos
- Guarde las verduras aparte de las frutas
- Use bolsas de plásticos y recipientes sellables para evitar que se sequen
- Los productos que se marchitan necesitan mucha humedad, mientras los que se pudren y moho necesitan poca humedad

#### MESA y REFRIGERADOR



- Madure en la mesa, lejos de la luz solar, el calor y la humedad
- Cuando este maduro, aguarde el el refrigerador
- Separe fruta madura de las que no está madura

#### MESA



- Almacene hierbas como albahaca en una taza de agua, como flores
- Separe los plátanos aparte de otros productos ya que promueven la maduración

#### DESPENSA



- Almacene en un lugar fresco y oscuro, como un armario o una despensa
- Almacene las papas aparte de las cebollas para evitar que broten
- Guarde una manzana con las papa para evitar que broten

REGLAS GENERALES: No lave los productos frescos hasta que estén listos para comer. Siempre refrigere los productos cortados o pelados.