

# Seguridad Alimentaria: Manteniendo las frutas y vegetales frescos<sup>1</sup>

Jennifer Hillan y Amarat Simonne<sup>2</sup>

¿Alguna vez se ha preguntado si debe poner las sandias en el refrigerador ó en el mostrador?  
¡Lea para aprender algunos consejos para mantener sus frutas y verduras lo más frescas y seguras posibles para el consumo!



- Escoja frutas y vegetales que han sido refrigerados o enfriados y se vean frescos o sin daños.



- Ponga los vegetales y frutas más suaves en la parte de arriba para que no se estropeen.



- Mantenga los vegetales y frutas a temperaturas frescas cuando los esté llevando de la tienda o del mercado del agricultor a su casa.



- Guarde las frutas y vegetales frescos en el lugar correcto—bien sea en un mostrador alejado de la luz solar directa o en el refrigerador (vea la próxima página).



- Lave los vegetales y frutas frescas (solamente con agua corriente fría) justo antes de usarlos.



- Limpie todo—utensilios, tablas para cortar, platos y las manos—antes de preparar los vegetales y frutas.

1. Este documento es FCS8909-Span, uno de una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. (UF/IFAS). Publicado: mayo 2010. Revisado abril 2016. Traducido del Inglés por Rafael Arango y Claudia Peñuela. Por favor visite el sitio en la Web en EDIS <http://edis.ifas.ufl.edu>.

2. Jennifer Hillan, MSH, RD, LD/N, anterior Educadora nutrición ENAFS; Amarat Simonne, PhD, profesora asociada; Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad; Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas; Universidad de la Florida; Gainesville, FL 32611.

Table 1.

TIPO DE PRODUCTO	TIEMPO DE ALMACENAMIENTO Y TEMPERATURA
<b>Frutas Climatéricas (templadas):</b>	
Albaricoque, aguacate, higos, kiwi, nectarinas, duraznos, peras, ciruelas	Maduradas a temperatura ambiente, después refrigeradas por no más de 3–5 días.
<b>Frutas Climatéricas (tropicales):</b>	
Bananos*, mangos*, piñas*, plátanos*	Temperatura ambiente, pero no dejarlas madurar mucho
<b>Frutas Pequeñas y Bayas:</b>	
Uvas	Refrigeradas, 3–5 días
Arándanos, moras, frambuesas, fresas	Refrigeradas, 2–3 días
<b>Melones:</b>	
Cantalupo*, sandía*	Temperatura ambiente cuando están enteros, pero refrigerados cuando se cortan
<b>Otras Frutas:</b>	
Manzanas	Temperatura ambiente, hasta una semana, o refrigeradas, hasta un mes.
Cítricos (toronja, limones, naranjas)	Temperatura ambiente por unos días, o refrigerados por hasta dos semanas
<b>Verduras:</b>	
Alcachofas	Refrigeradas, 2–3 días
Brócoli, apio, cebolla larga, lechuga, guisantes verdes, calabacín	Refrigerados, 3–5 días
Zanahorias, coliflor, maíz dulce	Refrigerados, hasta 1 semana
Espárragos, repollo, rábano	Refrigerados, hasta 2 semanas
Verduras de hojas verdes (hojas de mostaza, col rizada, col, espinaca)	Refrigerados, 2–3 semanas
Pepinos*, berenjena*, tomates*, Calabacín de invierno*, pimentón*	Temperatura ambiente
Ajo*, cebollas*	Temperatura ambiente, almacenamiento ventilado
Papas*	Temperatura ambiente, almacenamiento ventilado, alejadas de la luz
<b>Frutas, verduras cortadas y hierbas frescas</b>	Refrigeradas y consumirlas lo antes posible
<i>* El tiempo de almacenamiento varía para estos productos dependiendo de las condiciones de su almacenamiento. Revise la calidad del producto para decidir si se usa o se bota.</i>	