



American Heart Association.
Healthy for Good™

MANTÉN LA FRESCURA

Aprende a almacenar las frutas y las verduras frescas para que tus productos duren más y gastes menos. La **American Heart Association** recomienda consumir dos tazas de fruta y dos tazas y media de verduras al día.

En general:

La temperatura del refrigerador debe ser de 40 °F (4,4 °C) o menos. Siempre refrigera los productos cortados o pelados. Almacena las verduras y las frutas por separado. Mantén las manzanas, los plátanos, el brócoli, la coliflor, los pepinos, las cebollas, las peras, las papas y la sandía lejos de otros productos, ya que pueden afectar la rapidez con la que otros artículos maduran y se pudren.

Despensa

Guarda lo siguiente en un lugar fresco y oscuro como tu despensa o bodega:

AJO, CEBOLLAS Y CHALOTAS

CALABAZA DE CÁSCARA DURA
(de invierno, bellota, espagueti, cabello de ángel)

BATATAS, PAPAS Y ÑAMES

SANDÍA

Mesón

Almacena los siguientes productos sueltos y manténlos alejados de la luz solar, el calor y la humedad:

PLÁTANOS

FRUTAS CÍTRICAS

Almacena los limones, las limas, las naranjas y los pomelos sueltos o en una bolsa de malla. Refrigéralos para un almacenamiento más prolongado.

FRUTAS CON HUESO

Madura los aguacates, los albaricoques, las nectarinas, los melocotones y las ciruelas en bolsas de papel y, luego, muévelos al refrigerador para que duren unos días más.

TOMATES

Refrigerador

Almacena lo siguiente en bolsas de plástico con orificios en el cajón de verduras y frutas, a menos que se indique lo contrario:

MANZANAS Y PERAS

REMOLACHAS Y NABOS

Quítales las hojas y mantenlos sueltos en el cajón de las verduras.

BAYAS, CEREZAS Y UVAS

Se deben mantener secas en recipientes con tapa o bolsas de plástico.

BRÓCOLI Y COLIFLOR

ZANAHORIAS Y CHIRIVÍAS

Quítales las hojas.

APIO

MAÍZ

Guárdalos con su cáscara.

PEPINOS, BERENJENAS Y PIMIENTOS

Almacénalos en el estante superior, que suele ser la parte menos fría del refrigerador.

HIERBAS FRESCAS

Excepto la albahaca. Mantén húmedos los tallos de la albahaca y envuélvelos en plástico sin apretar.

FRIJOLES VERDES

LECHUGA Y VERDURAS DE HOJA VERDE

Lávalas y sécalas, envuélvelas sin apretar en toallas de papel o paños de cocina y guárdalas en bolsas de plástico en el cajón de verduras. Mantén húmedos los tallos.

MELONES

SETAS

Mantenlos secos y sin lavar en el envase de la tienda o en bolsas de papel.

GUISANTES

CALABACÍN Y CALABAZA DE VERANO/AMARILLA

Obtenga más información en
heart.org/HealthyForGood

EAT SMART MOVE MORE BE WELL

© Copyright 2020, American Heart Association, Inc., DS17360 3/21



Kroger® es un patrocinador nacional de la iniciativa Healthy for Good™ de la American Heart Association.

