



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](http://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.

