

# Cómo mantener la frescura



**¿Estás cansada de comprar frutas y verduras frescas y que se pudran antes de que alguien las pueda comer?**

Aprende cómo guardar las frutas y verduras y cuándo servir las, y dále adiós a la lechuga marchita y a los melones enmohecidos.

Algunas frutas y verduras duran más que otras. Con un poco de planificación, tú puedes hacer las compras sólo una vez e igualmente tener productos frescos para toda la semana.

¿No estás segura de qué frutas y verduras debes comer primero? Usa el siguiente cuadro como ayuda para planear la semana de comidas.



## Cuándo servir las

<b>Al comienzo de la semana</b>	Espárragos Brócoli Elotes Ejotes Fresas Plátanos
<b>A mediados de la semana</b>	Pepinos Berenjenas Uvas Lechuga Calabacitas
<b>Al final de la semana</b>	Pimientos verdes Coliflor Espinacas Jitomates Naranjas Peras
<b>Después de una semana o más</b>	Manzanas Repollo Zanahorias Apio Papas Calabazas

## Cómo guardar las frutas y verduras

El tiempo que duran las frutas y verduras depende del lugar donde se las guarde. Sigue estas instrucciones para prolongar al máximo la frescura:

### Guarda en el refrigerador:

- Frutas: manzanas, bayas, cerezas, uvas y melón cortado.
- Verduras: la mayoría de las verduras frescas a excepción de las que se detallan a continuación.



No laves los productos refrigerados hasta que estés lista para comerlos.

### Deja en el mostrador:

- Frutas: aguacates, mangos, plátanos, naranjas, toronjas y piñas.
- Verduras: cebollas, papas, jitomates, y calabazas.



### Consejo:

Los plátanos hacen madurar más rápido a las frutas y verduras almacenadas cerca de ellas, así que guárdalas en un lugar separado.