

Almacenamiento de frutas y verduras frescas para que conserven su sabor



UC DAVIS
POSTHARVEST TECHNOLOGY

Lugar donde guardar

Frutas y Melones

Verduras

Guardar en el refrigerador

manzanas (7 días o más)
chabacanos
peras asiáticas (*nashi*)
moras
arándanos azules
cerezas
frutas cortadas
higos
uvas
frambuesas
fresas

alcachofas
espárragos
ejotes
habas
betabeles
endivia belga
brócoli
coles de Bruselas
repollo o col
zanahorias
coliflor
apio
verduras cortadas

cebolletas
hierbas de olor
(exceptuando la
albahaca)
verduras de hoja
verde
puerro
lechuga
champiñones
chicharos
rábanos
espinacas
germinados
calabaza de verano
elote dulce

Deje que maduren en la mesa o mostrador; luego guarde en el refrigerador

aguacates
kiwis
nectarinas
duraznos

peras
ciruelas
ciruela japonesa
(*plumcot*)

Guarde solamente a temperatura ambiente

manzanas (7 días o menos)
plátanos
toronjas
limones
limas
mandarinas
mangos
melones (*musk*)

naranjas
papayas
fruta caqui
(*persimmon*)
piña
plátano macho
granadas
sandías

albahaca
(en agua)
pepinos†
cebollas secas*
berenjena†
ajo*
jengibre
jícama

chiles†
papas*
calabaza (*pumpkin*)
camotes*
tomates
calabaza de
invierno

*Guarde el ajo, cebollas, papas y camotes en un lugar bien ventilada dentro de la alacena. Proteja las papas de la luz para evitar que se tornen verdes.
†Los pepinos, berenjena y chiles/pimientos pueden guardarse en el refrigerador de 1 a 3 días si se usan pronto después de sacarlos del refrigerador.

Almacenamiento de frutas y verduras frescas para que conserven su sabor

Adel Kader, Jim Thompson, Kathi Sylva, and Linda Harris (translated by: Myriam Grajales-Hall)

La madurez y calidad de las frutas a la hora de ser cosechadas y la manera en que se les almacena influyen en su sabor. Para mantener la frescura y sabor de las frutas y verduras que compra en la tienda o cultiva en su propio huerto, usted debe saber cómo guardarlas en casa.

Muchas frutas y verduras se deben almacenar solo a temperatura ambiente porque la temperatura del refrigerador (usualmente entre 38 a 42° F [3.3 a 5.6° C]) las daña o evita que maduren y adquieran un buen sabor y textura. Por ejemplo, cuando los plátanos se guardan en el refrigerador, desarrollan manchas negras y no adquieren esa dulzura característica; si los camotes se refrigeran, desarrollan un sabor diferente y quedan duros al cocinarlos.

Las sandías pierden su sabor y color rojo intenso si se guardan más de tres días en el refrigerador. Los tomates maduran adquiriendo un color rojo y saben mejor si se les deja a temperatura ambiente. En el refrigerador no se ponen rojos y aún los tomates rojos pierden su sabor si se refrigeran.

Para más información, visite el sitio web de **Postharvest Technology Center** (Centro de Tecnología Poscosecha), <http://postharvest.ucdavis.edu>, o llámenos al 530-752-6941, o escribanos a postharvest@ucdavis.edu.

Otras frutas y verduras se pueden dejar madurar en la mesa o mostrador de la cocina y luego guardarse en el refrigerador. Unas cuantas frutas y verduras tipo fruta producen azúcar o se ablandan cuando maduran a temperatura ambiente. Por ejemplo, las peras Bartlett se ablandan y se ponen amarillas y más dulces cuando se dejan fuera. Después de que hayan madurado, puede guardarlas por 1 a 3 días en el refrigerador, sin que pierdan su sabor.

Almacenamiento sobre el mostrador o mesa

El mostrador o superficies en la cocina que usa para almacenar sus frutas y verduras debe estar alejado de la luz directa del sol para prevenir que se calienten demasiado. Las frutas y verduras que se recomienda guardar sobre el mostrador se pueden mantener allí unos pocos días. Aun así, se puede reducir la pérdida de humedad colocando las frutas y verduras en un tazón plástico con ventilación o en una bolsa plástica perforada. No coloque las frutas y verduras en bolsas plásticas selladas sobre el mostrador porque esto retarda la maduración y podría incrementar olores desagradables y pudrición debido a la acumulación de dióxido de carbono y a la reducción del contenido de oxígeno dentro de la bolsa de plástico sellada.

Se puede fomentar la maduración en un tazón o bolsa de papel si se coloca una manzana madura junto con 5 a 7 frutas que quiera madurar. Las manzanas producen etileno el cual acelera la maduración. (Las manzanas *Fuji* y *Granny Smith* no producen mucho etileno y no ayudan a madurar las otras frutas).

Almacenar en el refrigerador

Las frutas y verduras que se almacenan en el refrigerador se deben guardar en bolsas plásticas perforadas en las gavetas apropiadas para frutas y verduras. Usted puede comprar bolsas ya perforadas o hacer orificios pequeños en las bolsas regulares con un objeto afilado (unas 20 perforaciones en una bolsa mediana).

Separe las frutas de las verduras (use una gaveta para cada grupo) para reducir los efectos dañinos del etileno producido por las frutas en las verduras. Use todas las frutas y verduras refrigeradas en unos pocos días ya que refrigerarlas por más tiempo hace que pierdan su frescura y sabor.



University of California
Agriculture and Natural Resources

Manipulación segura

Para asegurarse que las frutas y verduras no están contaminadas con bacteria peligrosa, siga estos sencillos pasos al seleccionarlas y almacenarlas.

1. Tanto en el carrito del supermercado como en su hogar, mantenga las frutas y verduras separadas de la carne de res, puerco y pescado y mariscos crudos para prevenir la contaminación cruzada.
2. Una vez en casa, guarde en el refrigerador todas las frutas y verduras cortadas y listas para comer para mantenerlas frías.
3. Lave todas las frutas y verduras enteras, inclusive las de tamaño grande como melones, justo antes de prepararlos para comerlos. Corte las partes dañadas (golpeadas, descoloridas) antes de comerlas.
4. Antes y después de manipular frutas y verduras, asegúrese que su área de trabajo y utensilios estén limpios y que se ha lavado las manos con agua caliente y jabón.
5. Las frutas y verduras se deben lavar bajo el chorro del agua. Remojarlas solo incrementa la posibilidad de una contaminación cruzada, por lo que no es recomendable.
6. Las frutas y verduras, como manzanas, pepinos y melones que se pueden restregar sin dañarlos, se deben restregar con las manos o con un cepillo para verduras limpio.
7. Seque las frutas y verduras lavadas con toallas de papel desechable.
8. Una vez que haya cortado o preparado frutas y verduras se deben refrigerar pronto. Después de servirlos, refrigere lo que sobre en un plazo de dos horas.
9. No es necesario lavar las frutas y verduras que se venden prelavadas, cortadas y listas para comer. Si decide volver a lavarlas, siga las instrucciones anteriores. Siempre lave bajo el chorro de agua las mezclas para ensaladas que no vienen empaquetadas antes de comerlas.

©2012 por los Regentes de la Universidad de California, Agricultura y Recursos Naturales – Publicación #21590S

La División de Agricultura y Recursos Naturales (ANR) de Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento de cualquier persona en cualquiera de sus programas o actividades. (Se puede leer la versión completa de la declaración de política antidiscriminatoria en <http://ucanr.org/sites/anrstaff/files/107735.doc>). Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de ANR pueden dirigirse a: Linda Marie Manton, Affirmative Action Contact, University of California, Davis, Agriculture and Natural Resources, 2801 Second Street, Room 244, Davis, CA 95618, (530) 750-1318.

