



COMMUNITY  
HEALTH &  
ENGAGEMENT

# Consejos para mantener frescas las frutas y verduras

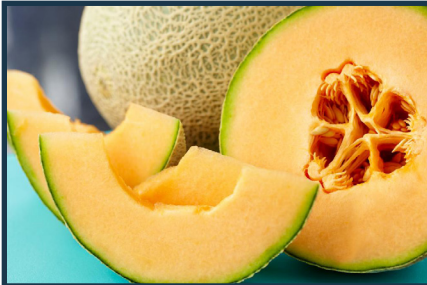
Es importante almacenar las frutas y verduras en condiciones ideales para que duren todo lo que sea posible. Almacenar correctamente los alimentos puede ayudar a mantenerlos seguros y ayudar con el presupuesto, por que evita que se desperdicien.

## DÓNDE ALMACENAR:



### Temperatura ambiente

Plátanos, berenjena, ajo, pomelo, cebollas, naranjas, papas, batatas, sandía, calabaza de invierno, calabacín



### Temperatura ambiente; pasar al refrigerador cuando estén maduros

Damascos, aguacates, kiwi, mangos, melones, nectarinas, papayas, duraznos, peras, piña, ciruelas



### Refrigerador

Arándanos, brócoli, repollo, zanahorias, coliflor, verduras de hojas oscuras, uvas, puerro, guisantes, hierbas, granadas, fresas, bok choy

## OTROS CONSEJOS:

- Bayas, cerezas, uvas: lávelas justo antes de que vaya a consumirlas.
- Cebollas: almacenar enteras. Cuando se cortan en rodajas, almacenar 1 semana en un recipiente sellado en el refrigerador.
- Hierbas y verduras de hoja: envuelva las hierbas y verduras de hoja con papel de cocina húmedo. Si empiezan a marchitarse, coloque los tallos en agua.
- Aguacates: cuando estén cortados, guárdelos en el refrigerador junto a la cebolla cortada.



COMMUNITY  
HEALTH &  
ENGAGEMENT

# Tips to Keep Fruits & Vegetables Fresh

It is important to keep fruits and vegetables stored in an ideal environment so they last as long as possible. Storing food properly can help keep food safe and help your budget by preventing waste!

## WHERE TO STORE:



### Room Temperature

Bananas, Eggplant, Garlic, Grapefruit, Onions, Oranges, Potatoes, Sweet Potatoes, Watermelon, Winter Squash, Zucchini



### Room Temperature; Move to Refrigerator When Ripe

Apricots, Avocados, Kiwi, Mangoes, Melons, Nectarines, Papayas, Peaches, Pears, Pineapple, Plums



### Refrigerator

Blueberries, Broccoli, Cabbages, Carrots, Cauliflower, Dark Leafy Greens, Grapes, Leeks, Peas, Herbs, Pomegranates, Strawberries, Bok Choy

## OTHER TIPS:

- Berries, Cherries, Grapes: wait to wash until you are ready to eat.
- Onions: store whole; when sliced, store 1 week sealed in refrigerator.
- Herbs & Leafy Greens: wrap a wet/damp paper towel around herbs and leafy greens. If they begin to wilt, try placing stems in water.
- Avocados: when cut, put in the refrigerator and store next to cut onion.