

IDEAS INTELIGENTES:

Conozca que frutas y vegetales se mantienen frescos dentro de la nevera y los que se mantienen frescos fuera de la nevera. Si los guarda donde se mantendrán frescos por mas tiempo, estos tendrán mejor sabor y le duraran mas.

PARTNER
LOGO HERE



**DEMASIADO RICA
PARA DESPERDIARLA**



IDEAS INTELIGENTES:

Conozca que frutas y vegetales se mantienen frescos dentro de la nevera y los que se mantienen frescos fuera de la nevera. Si los guarda donde se mantendrán frescos por mas tiempo, estos tendrán mejor sabor y le duraran mas.

**PARTNER
LOGO HERE**

DESARROLLADO CON LA
COLABORACIÓN DE EPA



**DEMASIADO RICA
PARA DESPERDIARLA**



GUIA DE COMO GUARDAR FRUTAS Y VEGETALES



**DEMASIADO RICA
PARA DESPERDICARLA**

DENTRO DEL REFRIGERADOR

- Manzanas, fresas, cerezas, moras, arándanos, bayas, "berries"
- Uvas, kiwi, limas, limones, naranjas
- Melones, nectarinas, albaricoques, melocotones y ciruelas (después que estas maduran a temperatura ambiente)
- Aguacates, peras y tomates (después que estas maduran a temperatura ambiente)
- Casi todos las hierbas y los vegetales

FUERA DEL REFRIGERADOR

- Guineos, plátanos, mangos, papayas y piñas: en un lugar fresco
 - Papas y cebollas: guárdelas en un lugar fresco y oscuro
 - Calabazas: guárdelas a temperatura ambiente, una vez cortadas guárdelas en el refrigerador
 - Albahar
-

MAS CONSEJOS PARA GUARDAR SUS ALIMENTOS

- Si a usted le gustan las frutas frescas a temperatura ambiente, saque lo que se comerá durante el día, en la mañana.
 - Muchas frutas emiten de gases que aceleran el deterioro de otros productos. Guarde sus guineos, plátanos, manzanas y tomates por sí mismos y guarde frutas y verduras en diferentes recipientes.
 - Considere usar las bolsas y recipientes de almacenamiento diseñados para ayudar a alargar la duración de su producto.
 - Para evitar hongos, lave las bayas justo antes de comer.
-

PARA MÁS CONSEJOS VISITA: <http://makedirtnotwaste.org/prevent-wasted-food>

APRENDE CÓMO ALMACENAR SIN PLÁSTICO: <http://ecologycenter.org/factsheets/veggie-storage.pdf>