

# ¿Cuánto duran las frutas y verduras?

HOJA INFORMATIVA SOBRE EL ALMACENAMIENTO DE VERDURAS Y FRUTAS



SAINT PAUL  
PUBLIC WORKS

VERDURAS Y FRUTAS		Almacenar a temperatura ambiente	Una vez que maduran, refrigerar	Refrigerar inmediatamente
	<b>MANZANAS</b> <i>Guardar en una bolsa de plástico separadas de otras frutas y verduras.</i>		3 a 4 SEMANAS	
	<b>ALCACHOFAS</b> <i>Rociar con agua; sellar en una bolsa de plástico.</i>			1 SEMANA
	<b>ESPÁRRAGOS</b> <i>Poner la punta del tallo en una pulgada de agua</i>			3 a 4 DÍAS
	<b>AGUACATES</b> <i>Dejar que maduren en la mesada. Para acelerar la madurez, poner en una bolsa de papel.</i>		3 a 5 DÍAS	
	<b>BANANAS</b> <i>Una vez que maduran, pueden durar 5 a 7 días en el refrigerador. La cáscara se volverá negra, pero la fruta está sana.</i>	2 a 5 DÍAS	5 a 7 DÍAS	
	<b>ALBAHACA</b> <i>Cortar los tallos y ponerlos en un vaso de agua; taparlos con una bolsa de plástico floja.</i>	7 a 10 DÍAS		
	<b>REMOLACHAS</b> <i>Guardar en una bolsa de plástico, en el cajón para verduras. Las remolachas pueden durar hasta 2 meses si están bien guardadas.</i>			2 SEMANAS
	<b>PIMIENTOS VERDES</b> <i>Guardar en un recipiente reusable o bolsa de plástico en el cajón para verduras.</i>			1 a 2 WEEKS
	<b>MORAS, FRUTILLAS, FRAMBUESAS</b>		2 a 3 DÍAS	
	<b>ARÁNDANOS AZULES</b> <i>Guardar en un recipiente forrado con una servilleta o toalla de papel. Lavarlas solamente antes de usarla.</i>		1 a 2 SEMANAS	
	<b>REPOLLO</b> <i>Guardar en una bolsa de plástico, en el cajón para verduras.</i>			3 a 4 SEMANAS
	<b>CANTALUPO</b> <i>Los pedazos cortados deben estar envueltos o guardados en un recipiente.</i>		7 a 10 DÍAS	
	<b>ZANAHORIAS</b> <i>Cortar las puntas verdes. Guardar en una bolsa de plástico con una servilleta para absorber la humedad.</i>			3 a 4 SEMANAS
	<b>COLIFLOR</b> <i>Cortar el envoltorio de plástico o ponerlo en una bolsa de plástico con una servilleta para absorber la humedad.</i>			1 SEMANA
	<b>APIO</b> <i>Envolver en papel de aluminio antes de guardarlo.</i>			1 a 2 SEMANAS
	<b>CEREZAS</b> <i>Guardar sueltas sin lavar y sin cubrir en la parte más fría del refrigerador.</i>		4 a 7 DÍAS	
	<b>CÍTRICOS</b> <i>Guardar en una bolsa tejida en el cajón para verduras.</i>		2 a 3 SEMANAS	
	<b>COL RIZADO</b> <i>Ponerlo sin lavar en una bolsa de plástico cerrada y guárdelo en el cajón para verduras.</i>			4 a 5 DÍAS
	<b>MAÍZ</b> <i>Envolver las mazorcas en una bolsa de plástico y guardar en el refrigerador.</i>			5 a 7 DÍAS
	<b>PEPINOS</b> <i>Enjuagar y secar, luego ponerlos en una bolsa de plástico con una servilleta para absorber la humedad.</i>			1 SEMANA
	<b>BERENJENA</b> <i>Ponerla sin cortar y sin lavar en una bolsa de plástico y guardarla en el refrigerador.</i>			5 a 7 DÍAS
	<b>CABEZAS DE AJO</b> <i>Los dientes individuales, sin pelar, duran 7 a 10 días.</i>	3 a 5 MESES		
	<b>UVAS</b> <i>Guardar embolsadas en la parte de atrás del refrigerador.</i>		5 a 7 DÍAS	

Para reducir el desperdicio, vuelva a usar las bolsas de almacenamiento de las verduras o use recipientes de almacenamiento reusable. Fuentes: Sustainable America, Imperfect Foods

[stpaul.gov/foodwaste](http://stpaul.gov/foodwaste)

VERDURAS Y FRUTAS			Almacenar a temperatura ambiente	Una vez que maduran, refrigerar	Refrigerar inmediatamente
	<b>HABICHUELAS VERDES</b>	Guardar sin lavar en un recipiente reusable o bolsa de plástico en el cajón para verduras.			3 a 5 DÍAS
	<b>HIERBAS, CON HOJAS</b>	Cortar los tallos y ponerlos en un vaso de agua; taparlos con una bolsa de plástico floja.			7 a 10 DÍAS
	<b>HIERBAS, LEÑOSAS</b>	Envolver en una toalla húmeda de papel y guardar en una bolsa de plástico.			10 a 14 DÍAS
	<b>COL</b>	Guardar embolsado con una servilleta para absorber la humedad.			5 a 7 DÍAS
	<b>KIWI</b>	Para que la fruta madure más rápidamente, ponerla en una bolsa de papel sobre la mesada durante 1 a 2 días.		5 a 7 DÍAS	
	<b>PUERRO</b>	Guardar envuelto en una toalla de papel húmeda en una bolsa de plástico perforada en el refrigerador.			1 a 2 SEMANAS
	<b>LIMAS Y LIMONES</b>	Deberían mantenerse frescos durante una semana a temperatura ambiente si están lejos de la luz brillante del sol. Para guardarlos durante más tiempo, ponerlos en el cajón para verduras del refrigerador.		2 a 3 SEMANAS	
	<b>LECHUGAS</b>	Lavar y secar completamente. Guardar con una servilleta en una bolsa de plástico en el refrigerador.			3 a 7 DÍAS
	<b>MANGOS</b>	Guardar en la mesada hasta que maduren, luego ponerlos en el refrigerador.		5 a 7 DÍAS	
	<b>CHAMPIÑONES</b>	Guardar en una bolsa de papel.			4 a 7 DÍAS
	<b>CEBOLLAS</b>	Guardar en un lugar fresco y seco (45 a 55° F). Caso contrario, guardar en el refrigerador. No guardar cerca de las papas.	2 a 3 MESES		
	<b>PAPAYAS</b>	Guardar en una bolsa de plástico. Se puede rebanar y congelar.		2 a 3 DÍAS	
	<b>DURAZNOS/ CIRUELAS</b>	Guardar en la mesada hasta que maduren.		3 a 5 DÍAS	
	<b>PERAS</b>	Peras firmes, sin madurar, deben permanecer en la mesada para madurar.		5 a 7 DÍAS	
	<b>ANANÁS</b>	Poner todo el ananá en una bolsa de plástico en el estante de arriba del refrigerador.		3 a 5 DÍAS	
	<b>GRANADA</b>	Guardar en un lugar fresco y seco lejos de la luz directa del sol. Refrigeradas, pueden ser almacenadas de 1 a 2 meses.	1 a 2 SEMANAS		
	<b>PAPAS</b>	Guardar lejos de las cebollas en un lugar fresco (45 a 55° F) y oscuro. Se pueden refrigerar durante 2 a 3 meses.	1 a 2 SEMANAS		
	<b>RABANITOS</b>	Cortar las puntas verdes. Poner los rabanitos sin lavar en una bolsa de plástico con una toalla de papel levemente húmeda abajo.			10 a 14 DÍAS
	<b>CEBOLLINES</b>	Poner en una taza de agua con una pulgada de agua o una bolsa de plástico/recipiente de almacenamiento con una servilleta húmeda.			7 a 10 DÍAS
	<b>CALABAZA (VERANO)</b>	Guardar la calabaza seca y entera en una bolsa de plástico o de papel con un extremo abierto.			4 a 5 DÍAS
	<b>CALABAZA (INVIERNO)</b>	Dura 1 a 2 meses cuando está guardada a 50 a 60° F; menos si está a temperatura ambiente.	1 a 2 MESES		
	<b>ACELGA</b>	Guardar en una bolsa o recipiente. Enjuagar antes de comer, no antes de guardarla.			2 a 3 DÍAS
	<b>TOMATES</b>	No refrigerarlos hasta que estén totalmente maduros. Poner a temperatura ambiente antes de usarlos.		2 a 3 DÍAS	
	<b>SANDÍA</b>	Una sandía cortada debe estar guardada en un recipiente o envoltura en el refrigerador. La sandía entera puede estar guardada durante 2 semanas.			3 a 5 DÍAS