

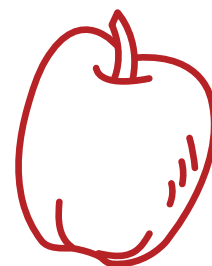
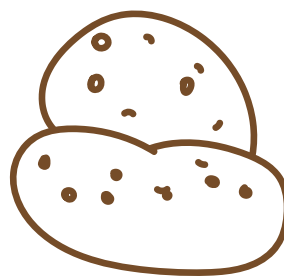
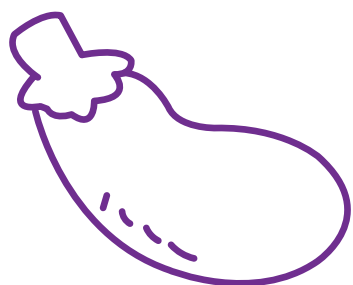
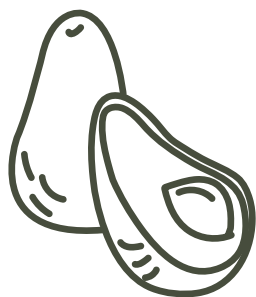
Cómo hacer para que las frutas y los vegetales duren hasta la siguiente compra:

¿QUÉ FRUTAS Y VEGETALES DURAN MÁS?



Roxanne C. Hare, especialista asistente de Comunicaciones, LSU AgCenter
Sandra May, dietista registrada, Escuela de Nutrición y Ciencias de los Alimentos, LSU AgCenter

PRODUCTOS AGRÍCOLAS: CON DETERIORO MÁS RÁPIDO A MÁS LENTO



Cuando ir frecuentemente al supermercado no es lo ideal, podría ser conveniente comprar productos agrícolas que duren más y la tabla de maduración de los productos de LSU AgCenter puede ayudar.

Sin embargo, guardarlos y congelarlos adecuadamente pueden ayudar a mantener frescos por más tiempo las frutas y los vegetales que se estropean más rápido.

“Muchos productos agrícolas frescos duran más tiempo cuando se guardan de manera adecuada”, dijo Sandra May, dietista registrada de LSU AgCenter en la Escuela de Nutrición y Ciencias de los Alimentos. “En general, cuando las personas compran productos frescos normalmente se los comen en la primera semana, pero hay productos que pueden durar mucho tiempo en la gaveta del refrigerador, como las manzanas y las zanahorias”.

Dijo que es importante comprender que guardar juntos ciertos productos puede acelerar el deterioro. Por ejemplo, algunas frutas y vegetales, como las manzanas y los aguacates, emiten gas etileno cuando maduran, lo que puede afectar a los productos cercanos.

May recomienda comprar frutas y vegetales en diferentes etapas de maduración para evitar la repetición.

“Cuando compra fruta fresca, es probable que no quiera comer cuatro nectarinas cuatro días seguidos, por lo que puede

comprar algunas que estén un poco más firmes, sin magulladuras y comer primero las más maduras”, dijo.

Otro consejo es comprar frutas y vegetales verdes para alargar su duración en la cocina.

“Las bananas pueden durar aproximadamente una semana si las compra verdes, aunque maduran muy rápido”, dijo May. “Esto pasa también con los aguacates”.

Sin embargo, si ya están llegando al punto de echarse a perder, May sugiere congelarlos.

“Cuando vea que los alimentos comienzan a deteriorarse, tal vez sea hora de cortarlos y ponerlos en el congelador en un recipiente hermético”.

May dijo que frutas como las fresas y las uvas pueden ser una delicia congeladas o picadas. Sin embargo, otros alimentos necesitan una preparación especial para que se mantengan frescos al congelarlos.

“Algunos vegetales, como el brócoli y la coliflor, deben blanquearse antes de congelarse, que básicamente es cocinarlos al vapor o sumergirlos en agua hirviendo durante un par de minutos y dejarlos enfriar en un recipiente con hielo; de esa manera no se pondrán blandos y se verán tan frescos como cuando los cocinó”.

Visite nuestro sitio web: www.lsuagcenter.com

PRODUCTOS AGRÍCOLAS: CON DETERIORO MÁS RÁPIDO A MÁS LENTO

*Toda la comida se debe almacenar en el refrigerador, a menos que se indique lo contrario.



**ALREDEDOR DE
3 DÍAS**

**ALREDEDOR DE
5 DÍAS**

**ALREDEDOR DE
7 DÍAS**

**2 SEMANAS
O MENOS**

**3 SEMANAS
O MENOS**

**4 A 8
SEMANAS**

Elote en la mazorca
Hojas verdes
Fresas
Oca
Bananas
Melón rocío de miel
Sandía
Espárragos
Aguacates (después de madurar)
Zarzamoras
Frambuesas

Duraznos
Nectarinas
Ciruelas
Peras
Brócoli
Coliflor
Col rizada
Tomates cherry
Kiwi
Pepinos
Albaricoques
Calabaza de verano

Berenjena
Champiñones
Cerezas
Tomates (en la encimera después de madurar)
Uvas
Zucchini
Cebollín
Piña
Arándanos azules

Repollo
Apio
Papas
Ajo
Melón cantalupo

Zanahorias
Batatas (en la encimera)
Cítricos

Zanahorias baby
Manzanas
Arándanos rojos



William B. Richardson, vicepresidente de Agricultura de LSU
Louisiana State University Agricultural Center (Centro de Agricultura de Louisiana State University)
Louisiana Agricultural Experiment Station (Estación de Experimentos Agrícolas de Luisiana)
Louisiana Cooperative Extension Service (Servicio de Extensión Cooperativa de Luisiana)
LSU College of Agriculture (Facultad de Agricultura de LSU)

PUB. 3754 (EN LÍNEA) 6/20

LSU AgCenter y LSU dan igualdad de oportunidades en los programas y en el empleo.

Visite nuestro sitio web: www.lsuagcenter.com