

# Maneras sencillas de... almacenar frutas y verduras

Cuando las frutas y verduras se almacenan correctamente se mantienen frescas durante más tiempo, tienen mejor sabor, conservan los nutrientes y le ayudan a ahorrar dinero al reducir el desperdicio de alimentos.

## Lugar fresco, oscuro y seco: de 1 a 3 meses



Papas  
Batatas  
Calabaza de invierno

Ajo  
Cebollas  
Chalotes



## Mostrador: de 3 a 10 días (póngalos en el refrigerador cuando maduren)



Manzanas  
Uvas  
Duraznos  
Ciruelas

Cerezas  
Melones  
Peras  
Tomates



## Refrigerador: de 3 a 14 días

Espárragos\*  
Brócoli  
Zanahorias  
Chiles  
Berenjena  
Hierbas\*  
Champiñones  
Pimientos  
Calabacín

Bayas  
Coles de Bruselas  
Coliflor  
Maíz  
Cebollas verdes  
Verduras de hoja verde\*  
Oca  
Rábanos

Remolachas  
Rapollo  
Apio\*  
Pepinos  
Ejotes (judías verdes)  
Puerros  
Arvejas  
Zapallo de verano

*\*guardar en bolsa de plástico*



Para obtener consejos de alimentación saludable, como los de Eat Healthy, Be Active NYC en Facebook visite el sitio web [facebook.com/eatinghealthynyc](https://facebook.com/eatinghealthynyc).

Para más información sobre los Stellar Farmers Markets, visite [nyc.gov](https://nyc.gov) y busque "farmers markets" (mercados de agricultores).

Para obtener recetas saludables, visite [jsyfruitveggies.org](https://jsyfruitveggies.org).

**NYC**  
Health

*Just Say Yes* to Fruits and Vegetables

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) financió este material. El SNAP, conocido anteriormente como Programa de Cupones para Alimentos (FSP, por sus siglas en inglés) de Nueva York, ofrece asistencia nutricional para personas con bajos ingresos. Puede serle útil para comprar alimentos nutritivos a fin de mejorar su alimentación. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o visite [myBenefits.ny.gov](https://myBenefits.ny.gov). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por motivos de raza, color de piel, nacionalidad, sexo, edad, religión, opiniones políticas o discapacidad. Para presentar una denuncia de discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al 202-720-5964 (llamada de voz y TDD).