

Guía para almacenar alimentos: Mantén la frescura

Los ingredientes frescos pueden marcar la diferencia entre un buen platillo y un platillo nivel chef. Descubre cómo conservar los alimentos que más se echan a perder y mantenlos frescos el mayor tiempo posible.

Frutas



Manzanas

- Refrigéralas en una bolsa que permita el flujo de aire.
- Separa las manzanas magulladas de las demás.
- Guarda las rebanadas de manzana en agua con un chorrito de zumo de cítricos.



Plátanos

- Consévalos a temperatura ambiente, separados de otras frutas.
- Guarda los plátanos maduros en el refrigerador o en el congelador.



Aguacates o paltas

- Consévalos a temperatura ambiente hasta que estén maduros y luego refrigéralos.
- Para que maduren más rápido, guárdalos en una bolsa junto con un plátano o una manzana.



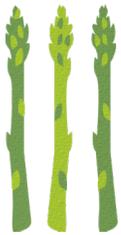
Cítricos (naranjas, limones, mandarinas, etc.)

- Guárdalos en el refrigerador.
- Después de pelarlos o cortarlos, colócalos en un recipiente de plástico.

Verduras

Muchas verduras se pueden conservar en el refrigerador en su empaque original.

Algunas excepciones:



Espárragos

Coloca los tallos en posición vertical en un recipiente con agua en el refrigerador.

Además, los extremos duros pueden cortarse y añadirse a un caldo de verduras casero.

Betabel o remolacha

Retira los tallos con hojas antes de refrigerar.

★ **Consejo útil:** Puedes usar las hojas del betabel y comerlas como las acelgas.



Alcachofas

Corta el extremo del tallo, humedece con agua y coloca en un recipiente antes de refrigerar.

Papas

Guárdalas en un lugar fresco y seco, separadas de las cebollas y de la luz solar.

Albahaca

Déjala sobre la encimera en un vaso alto con agua. Cámbiale el agua diariamente.

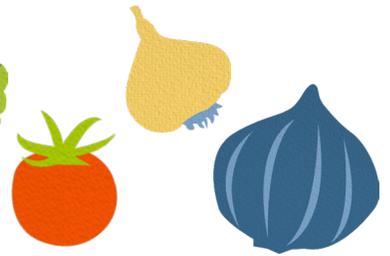


Rábanos

Quita las hojas verdes antes de refrigerar. **Consejo útil:** Las hojas del rábano son comestibles. Busca recetas en internet y pruébalas.

Tomates

Guarda los tomates frescos a temperatura ambiente. Si empiezan a ponerse demasiado maduros, ponlos en el refrigerador.



Ajos

Guárdalos a temperatura ambiente en una bolsa de papel, protegidos de la luz solar. Deja los dientes juntos y sin pelar hasta el momento de usarlos.

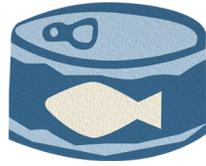
Cebollas

Ponlas en un lugar fresco y seco, protegidas de la luz solar. Refrigéralas solo cuando las hayas cortado en rodajas o en trozos.

Carnes



Guarda las **carnes crudas** en la parte más baja del refrigerador o en el cajón más bajo. Tápalas bien y ponlas en un plato para evitar que goteen. Refrigerálas en cuanto llegues a casa de la tienda.



Las **carnes enlatadas** pueden guardarse en la despensa hasta que se abran. Una vez abiertas, pasar a un nuevo recipiente y refrigerar.



Los **fiambres o carnes frías** como el jamón deben conservarse en su envase original. También se pueden congelar, tal cual o envolviéndolas con papel para congelar y papel de aluminio grueso.

Leche, huevos y mantequilla



Guarda **la leche y los huevos** en la parte fría del refrigerador, lejos de la puerta.

Si tienes que hervir **huevos**, es mejor usar los que tengan la fecha de caducidad más próxima.

La leche puede congelarse por cortos periodos de tiempo si es necesario.



Pon **la mantequilla** en las partes más frías del refrigerador, lejos de la puerta, en su envase original. Mantenla tapada para evitar que absorba otros sabores.

Pan

Si lo vas a consumir pronto, guárdalo en una bolsa de papel o en una panera. Separa la cantidad que vayas a utilizar y congela el resto.

★ **Consejo útil:** El pan viejo se puede utilizar para tostar, hacer pan molido, crotones o picatostes y recetas como el budín de pan o pan francés.



Para solicitar una acomodación ADA, comuníquese con el Departamento de Ecología por teléfono al 360-407-6900 o por FoodCenter@ecy.wa.gov, o visite <https://ecology.wa.gov/accessibility>. Para el servicio de retransmisión o TTY, llame al 711 o al 877-833-6341.



Fuente: <https://savethefood.com/storage>