

# ¿CÓMO GUARDAR ALIMENTOS PARA MANTENERLOS FRESCOS?



## DENTRO DEL REFRIGERADOR



### **FRESAS**

🕒 5 días  
En recipiente con servitoalla húmeda



### **MORAS**

🕒 5 días  
En recipiente con servitoalla húmeda



### **UVAS**

🕒 5 días  
En recipiente con servitoalla húmeda



### **FRUTA CON HUESO**

🕒 5 días  
Sin bolsa



### **APIO**

🕒 2 semanas  
Envuelto en papel aluminio



### **PEPINO**

🕒 1 semana  
En bolsa



### **CHAYOTE**

🕒 5 días  
En bolsa



### **BRÓCOLI**

🕒 5 días  
En Bolsa



### **COLIFLOR**

🕒 2 semanas  
En Bolsa o empaque original



### **ESPÁRRAGOS**

🕒 4 días  
Como flores dentro de un frasco con agua, cubiertos con una bolsa de plástico



### **HONGOS**

🕒 1 semana  
Dentro de bolsa de papel



### **ZANAHORIA**

🕒 3 semanas  
En bolsa



### **BETABEL**

🕒 2 semanas  
En bolsa



### **COL**

🕒 2 semanas  
En bolsa



### **HOJAS VERDES**

🕒 1 semana  
Envuelta en una servitoalla húmeda y dentro de bolsa



### **ELOTE**

🕒 1 semana  
Sin bolsa



### **PIMIENTOS**

🕒 1 semana  
En bolsa



### **CHILES**

🕒 10 días  
En Bolsa



### **JENGIBRE**

🕒 1 mes  
En Bolsa o congelar pelado



### **HIERBAS**

🕒 1 semana  
Envuelto en servitoalla húmeda y dentro de una bolsa

# ¿CÓMO GUARDAR ALIMENTOS PARA MANTENERLOS FRESCOS



## FUERA DEL REFRIGERADOR



### PLÁTANO

🕒 5 días

Sin bolsa



### AGUACATE\*

🕒 1 semana

Sin bolsa y después pasar al refri



### NARANJA/ TORONJA

🕒 1 semana

Sin bolsa



### JITOMATE/TOMATE\*

🕒 5 días

Sin bolsa



### PIÑA

🕒 1 semana

Sin bolsa



### BERENJENA\*

🕒 5 días

Sin bolsa



### SANDÍA

🕒 1 semana

Sin bolsa



### LIMONES\*

🕒 1 semana

Sin bolsa



### MANZANA

🕒 1 semana

Sin bolsa



### ALBAHACA

🕒 5 días

Como flores dentro de un frasco con agua, cubierta con bolsa de plástico



### JÍCAMA

🕒 1 semana

Sin bolsa



### CHILES SECOS

🕒 4-6 meses

En bolsa

\*Estos alimentos pueden estar también dentro del refri para evitar que maduren muy rápido

## DENTRO DE CAJÓN SECO Y OSCURO



### AJO

🕒 2 meses

sin bolsa



### CEBOLLA

🕒 2 meses

Sin bolsa separadas de las papas



### PAPA Y CAMOTE

🕒 1-2 meses

En bolsa de papel separadas de las cebollas



### HUEVO

🕒 2 semanas y ver fecha de caducidad

¿Dónde? Refri o despensa dependiendo de cómo esté en el supermercado.

Si en el súper están dentro del refri, refrigéralos. Si en el súper están fuera del refri, guárdalos en la despensa, aunque siempre el refri los mantendrá más frescos.