

HEALTHY TIP:

STORING DIFFERENT TYPES OF PRODUCE

It's important to know how long certain fruits and vegetables last, and how to best store them to make them stay fresh the longest. Here are some helpful tips and tools to guide you in how to store your produce!

While most fruits and vegetables need to be refrigerated so they do not go rotten, there are certain types of produce that do not abide by these rules:

COMFORTABLE ON THE COUNTERTOP

- Citrus fruits, bananas, onions, garlic and potatoes do not need to be refrigerated.
- With onions, garlic and potatoes, the moisture of the refrigerator would make them rot faster than they would sitting on the countertop.
- These vegetables are best kept in low light areas - light will increase the speed in which these vegetables will grow roots.

RESTING IN THE REFRIGERATOR

- Many refrigerators offer special drawers, called crisper drawers, that control the humidity levels for produce. The two drawers are normally labeled separately for fruits and for vegetables.
- If these drawers are not available to you, no worries! You can easily make your own humidity-controlled environment. Simply place your fruits and vegetables in separate plastic bags, and poke tiny holes in the bag so your produce is able to breathe.
- Pre-cut produce should always be stored in a sealed container in the refrigerator. This is a great example of green light produce.

FREEZING TIME

- To prolong the shelf life of most fruits and vegetables, you can store them in the freezer.
 - Wash and prepare vegetables prior to freezing. Many can be peeled and chopped, placed in freezer-safe containers and frozen.
 - A few items that do not freeze well- lettuce, tomatoes, and peppers.
-

DID YOU KNOW?

Fruits such as apples and bananas give off a chemical that encourages ripening in fruits and vegetables they are around. This is important to remember when storing your fruits and vegetables away from one another, so they do not spoil as quickly.

CONSEJOS SALUDABLES: ALMACENAR DIFERENTES TIPOS DE FRUTAS Y VERDURAS

Es importante saber cuánto duran ciertas frutas y verduras, y cómo almacenarlas mejor para que se mantengan frescas por más tiempo. ¡Aquí hay algunos consejos y herramientas útiles para guiarlo en cómo almacenar sus frutas y verduras!

Si bien la mayoría de las frutas y verduras deben refrigerarse para que no se pudran. Hay ciertos tipos de productos que no cumplen con estas reglas:

CÓMODA EN EL TOPE

- No es necesario refrigerar las frutas cítricas, los plátanos, las cebollas, el ajo y las papas.
- Con las cebollas, el ajo y las papas, la humedad del refrigerador los pudriría más rápido de lo que lo harían en el tope.
- Estas verduras se mantienen mejor en áreas con poca luz: la luz aumentará la velocidad a la que a estas verduras les saldrán raíces.

DESCANSANDO EN EL REFRIGERADOR

- Muchos refrigeradores ofrecen cajones especiales, llamados cajones para verduras, que controlan los niveles de humedad de los productos. Los dos cajones se etiquetan normalmente por separado para frutas y verduras.
- Si usted no dispone de estos cajones, ¡no se preocupe! Puede crear fácilmente su propio entorno con humedad controlada. Simplemente coloque sus frutas y verduras en bolsas de plástico separadas y haga pequeños agujeros en la bolsa para que sus productos puedan respirar.
- Las frutas y verduras pre-cortadas siempre deben almacenarse en un recipiente sellado en el refrigerador. Este es un gran ejemplo de frutas y verduras con luz verde.

TIEMPO DE CONGELAR

- Para prolongar la vida útil de la mayoría de las frutas y verduras, puede almacenarlas en el congelador.
- Lave y prepare las verduras antes de congelarlas. Muchas se pueden pelar y picar, colocar en recipientes aptos para el congelador y congelar.
- Algunos productos que no se congelan bien: la lechuga, los tomates y los pimientos.

¿SABÍA QUÉ?

Las frutas como las manzanas y los plátanos emiten una sustancia química que estimula la maduración de las frutas y verduras que las rodean. Es importante recordar esto cuando guarde sus frutas y verduras lejos una de la otra, para que no se echen a perder tan rápido.