



# Storing Fresh Fruits and Vegetables for Best Flavor

## Store in the refrigerator

<b>FRUIT</b>		<b>VEGETABLES</b>				
Apples (more than 7 days)	Berries	Artichokes	Belgian Endive	Cauliflower	Leafy Vegetables	Radishes
Apricots	Cherries	Asparagus	Broccoli	Celery	Leeks	Spinach
Asian pears	Cut Fruit	Green Beans	Brussel Sprouts	Cut Vegetables	Lettuce	Sprouts
	Figs	Beets	Cabbage	Green Onions	Mushrooms	Summer Squashes
	Grapes		Carrots	Herbs (not basil)	Peas	Sweet Corn

1. Place fruits and vegetables in separate, perforated plastic bags.
2. Use within 1-3 days for maximum flavor and freshness.
3. Store each group in different produce drawers in the refrigerator to minimize the detrimental effects of ethylene produced by the fruits on the vegetables.

## Ripen on the counter first, then refrigerate

Avocados      Kiwi      Nectarines      Peaches      Pears      Plums      Plumcots

1. To prevent moisture loss, store fruits and vegetables separately in a paper bag, perforated plastic bag, or ripening bowl on the counter away from sunlight. Ripening fruit in a bowl or paper bag can be enhanced by placing an apple with the fruit to be ripened.
2. After ripening, store in refrigerator and use within 1-3 days.

## Store only at room temperature

<b>FRUIT</b>			<b>VEGETABLES</b>			
Apples (fewer than 7 days)	Citrus fruits	Persimmons	Garlic*	Peppers <sup>†</sup>	Tomatoes	
Bananas	Mangoes	Pineapple	Ginger	Potatoes*	Winter Squashes	
	Melons	Plantain	Jicama	Pumpkins		
	Papayas	Pomegranates	Eggplant <sup>†</sup>	Sweet Potatoes*		

1. Many fruits and vegetables should only be stored at room temperatures. Refrigeration can cause cold damage or prevent them from ripening to good flavor and texture. For example, pink tomatoes ripen to a better taste and red color if they are left at room temperature. In the refrigerator, they do not turn red, and even red tomatoes kept in the refrigerator lose their flavor.
2. Keep away from direct sunlight.
  - \*Store garlic, onions, potatoes, and sweet potatoes in a well-ventilated area in the pantry.
  - <sup>†</sup>Cucumbers, eggplant, and peppers can be refrigerated for 1-3 days if they are used soon after removing from the refrigerator.

## Cleaning Your Produce

Always keep produce separate from raw meat, poultry, and seafood. Never use detergent or bleach to wash produce. Instead, rinse produce under running tap water immediately prior to use, including those with skins and rinds that are not eaten. Washing too far in advance removes some of nature's natural preservatives. However, head lettuce or leafy greens remain crisper when washed right away and then refrigerated. Packaged fruits and vegetables labeled "ready-to-eat," "washed," or "triple washed" need not be washed. Refrigerate all cut, peeled, or cooked fruits and vegetables within 2 hours.

For information on how to store other fruits and vegetables go to [FruitsAndVeggiesMoreMatters.org](http://FruitsAndVeggiesMoreMatters.org)

Source: UC Davis Postharvest Technology



# Guardar Frutas y Verduras Frescas para un Mejor Sabor

## Guarde en el refrigerador

FRUTA		VERDURAS				
Manzanas (más de 7 días)	Frutillas	Alcachofa	Escarolas	Coliflor	Verduras de hojas	Rábanos
Albaricoques	Cerezas	Espárragos	Brócoli	Apio	Puerros	Espinacas
Peras asiáticas	Fruta cortada	Ejotes	Repollitos de Bruselas	Verduras cortadas	Lechuga	Brotos de alfalfa
	Higos	Betabeles	Col o repollo	Cebolla verde	Champiñones	Calabaza de verano
	Uvas		Zanahorias	Hierbas (no albahaca)	Chícharos	Elote

1. Ponga las frutas y verduras en bolsas de plástico perforadas y separadas.
2. Use dentro de 1 a 3 días para un sabor y frescura máximos.

3. Guarde cada grupo en diferente sección para verduras en el refrigerador para reducir los efectos del etileno producido por las frutas o las verduras.

## Madure primero sobre la barra o mesa, luego refrigere

Aguacates    Kiwi    Nectarinas    Duraznos    Peras    Ciruelas    "Plumcots"

1. Para evitar que se sequen, guarde las frutas y verduras separadas en una bolsa de papel, bolsa de plástico perforada o un tazón para madurarlas en la barra y alejadas de la luz del sol. La fruta que se está madurando en un tazón bolsa de papel se puede procesar más rápido colocando una manzana.

2. Cuando se hayan madurado, guárdelas en el refrigerador y úselas dentro de 1 a 3 días.

## Guarde sólo a temperatura ambiente

FRUTA			VERDURAS			
Manzanas (menos de 7 días)	Frutas cítricas	Pérsimos	Albahaca (en agua)	Ajo*	Pimientos†	Tomates
Plátanos	Mangos	Piña	Pepino†	Jengibre	Papas*	Calabaza de invierno
	Melones	Plátano macho	Berenjena†	Jícama	Calabazas	
	Papayas	Granadas		Cebolla*	Camotes*	

1. Muchas frutas y verduras sólo se deben guardar a temperatura ambiente. La refrigeración puede dañar por el frío o impedir que se maduren con buen sabor y textura. Por ejemplo, los tomates tienen un mejor sabor y un color rojo cuando se maduran si se dejan a temperatura ambiente. En el refrigerador, no se ponen rojos y hasta los tomates rojos que se guardan en el refrigerador pierden el sabor.

2. Manténgalos lejos de la luz directa del sol.

\*Guarde el ajo, la cebolla, papas y camotes en un área bien ventilada de la alacena.

†Los pepinos, berenjena y pimientos pueden estar refrigerados de 1 a 3 días si se usan al sacarlos del refrigerador.

## Para Limpiar Sus Frutas y Verduras

Siempre mantenga las frutas y verduras separadas de la carne, aves y mariscos crudos. Nunca use detergente o blanqueador para lavar frutas y verduras. Es mejor que enjuague frutas y verduras bajo el chorro de agua de la llave justo antes de usarlas, incluyendo las que tienen piel y cáscara que no se comen. Al lavarlas con mucha anticipación pierden algunos de los preservativos naturales. Sin embargo, la cabeza de lechuga o verduras de hojas se mantienen crujientes cuando se lavan de inmediato y luego se refrigeran. Las frutas y verduras empaquetadas y con la etiqueta "lista para usar", "lavada" o "con triple lavado" no necesitan lavarse. Refrigere todas las frutas y verduras cortadas, peladas o cocinadas dentro de 2 horas.

Para información sobre cómo guardar otras frutas y verduras vaya a: [FruitsAndVeggiesMoreMatters.org](http://FruitsAndVeggiesMoreMatters.org)