

# ¡Mantenga sus frutas y vegetales FRESCOS!

Si almacena las frutas y vegetales en lugares apropiados, se conservarán más frescos, tendrán mejor sabor, serán mas saludables y durarán más.  
Aquí tiene unas sugerencias para productos del mercado agrícola.

## Conservar en un lugar oscuro y seco:

¡Escondidos del calor y la luz, estos alimentos pueden durar de 1 a 3 meses!

- Papas
- Ajo
- Batatas
- Calabaza de invierno
- Cebollas



Deja que maduren en la mesa;  
y luego, cómelos o ponlos en el refrigerador:

¡Los alimentos pueden durar en el refrigerador de 3 a 10 días!



- Manzanas
- Cerezas
- Uvas
- Melones
- Ciruelas
- Duraznos
- Peras
- Tomates



## Conserva estos alimentos en el refrigerador:

¡Frutas y vegetales sin pelar y sin tapa\* pueden durar 3-14 días!

- Espárragos\*
- Bayas (todo tipo)
- Remolachas
- Brócoli
- Coles de Bruselas
- Col
- Zanahorias
- Coliflor
- Apio\*
- Chiles
- Maíz
- Pepinos
- Berenjenas
- Cebollas verdes
- Ejotes
- Hierbas\*
- Hojas verdes\*
- Puerros
- Hongos (consérvese en una bolsa de papel)
- Okra (consérvese en una bolsa de papel)
- Guisantes
- Pimientos
- Rábanos
- Calabaza de verano
- Calabacín



\*consérvese estos alimentos en una bolsa de plástico sellada hasta comerlos!

**NYC**  
Health

*Just Say Yes* to Fruits and Vegetables