

SEGURIDAD DEL FRUTO



La fruta en general produce gas etileno, lo que provoca la maduración natural, pero puede hacer que la mayoría de las verduras y algunas frutas que no contienen etileno maduren más rápidamente y desarrollen características no deseadas

Idealmente, las frutas que producen etileno deben separarse de las frutas que no lo hacen.

Algunas frutas y verduras deben almacenarse en el refrigerador, mientras que otras son sensibles al frío y deben almacenarse a temperatura ambiente. Asegúrese de almacenar sus productos en el lugar adecuado.

Las papas, las cebollas, la calabaza de invierno o el ajo no necesitan refrigeración. Manténgalos en un gabinete fresco, oscuro y seco, y pueden durar hasta un mes o más. Pero sepárelos para que sus sabores y olores no migren. (Mantener en almacenamiento seco 60-70 F)



Información tomada de: Acad Nutr Diet (eatright.org) & USDA

Manténgalo SEGURO Desde su compra hasta su plato!



Siga estos consejos de manejo seguro para ayudar a protegerse a usted y a su familia.

COMPRA Cuando sea posible, compre productos de temporada. El verano es el momento perfecto para disfrutar de frutas y verduras de temporada.

ALMACEN Como mencionamos, algunos artículos como los plátanos y las papas no requieren refrigeración. Los productos que necesitan refrigeración deben almacenarse por debajo de los 40 °F dentro de las dos horas posteriores a la compra (Ejemplo: frutas y verduras cortadas y peladas).

PREPARACION Es muy importante lavar todas las frutas y verduras con agua fría del grifo antes de comerlas y secarlas con un paño limpio o una toalla de papel para eliminar las bacterias. Lave los productos antes de pelarlos para asegurarse de que la suciedad y las bacterias no se transfieran del cuchillo a las frutas o verduras. No es necesario que uses jabón ni productos de lavado, simplemente frótalos y lávalos con agua.

Las frutas y verduras son una parte importante de toda dieta. Sin embargo, las bacterias dañinas pueden contaminar las frutas y verduras, lo que puede provocar una intoxicación alimentaria, incluso si la comida está etiquetada como orgánica.

El almacenamiento adecuado de sus productos evitará que se echen a perder rápidamente y, por lo tanto, ayudará a evitar el desperdicio de alimentos.