

Follow me  
TO BE HEALTHY!



#400GCHALLENGE

## CÓMO CONSERVAR MEJOR LA FRUTA Y LA VERDURA

La fruta y la verdura son más sabrosas si se consumen frescas, pero, aunque sea difícil de creer, las frutas y verduras congeladas tienen tantos nutrientes como las frescas y ¡a veces incluso más! Es importante conservarlas adecuadamente para aprovechar al máximo sus nutrientes. Aunque la duración de la fruta y la verdura depende de diferentes aspectos específicos como el tipo de producto, la temporada u otros factores posteriores a la cosecha, aquí tienes algunos consejos generales sobre la mejor manera de almacenarlas. Si es demasiado tarde y tus productos ya están demasiado maduros, siempre puedes hacer compost. Algunas ciudades ya han puesto en marcha contenedores de compostaje compartidos.

### METER EN LA NEVERA<sup>1</sup>

BAYAS, COLES, SETAS, ENSALADAS, BERENJENAS, CALABACINES, PIMIENTOS, JUDÍAS VERDES, NABOS, RÁBANOS...

*Sin embargo la mayoría de las frutas y verduras pueden conservarse tanto a temperatura ambiente durante unos días como en el frigorífico un poco más de tiempo.*

### CONSERVAR A TEMPERATURA AMBIENTE

MANGOS, PLÁTANOS, TOMATES, CÍTRICOS, BONIATOS, CALABAZAS, CEBOLLAS...

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS  
CAMPAIGNS THAT PROMOTE  
A HEALTHY LIFESTYLE.



CAMPAÑA FINANCIADA  
CON AYUDA DE  
LA UNIÓN EUROPEA

<sup>1</sup>[https://www.aprifel.com/wp-content/uploads/2021/02/guide\\_conservation\\_fetl\\_conseil\\_conso\\_aprifel.pdf](https://www.aprifel.com/wp-content/uploads/2021/02/guide_conservation_fetl_conseil_conso_aprifel.pdf)

El contenido de esta campaña de promoción representa únicamente las opiniones del autor y es de su exclusiva responsabilidad. La Comisión Europea y la Agencia Ejecutiva de Consumidores, Salud, Agricultura y Alimentación (CHAFEA) no aceptan ninguna responsabilidad por el uso que pueda hacerse de la información que contiene.