



guía práctica

.....PARA LA

**CONSERVACIÓN
Y CONSUMO DE
FRUTAS Y
HORTALIZAS**



■ Cómo conservar las frutas y hortalizas en el hogar

Llegamos a casa con nuestra compra de frutas y hortalizas... ¿y ahora qué?, ¿Cuál es la temperatura adecuada para mantenerlas?, ¿Tenemos que separar las frutas de las hortalizas?, ¿Dudas entre meterlas en el frigorífico o dejarlas a temperatura ambiente?

Estas dudas son normales, pues la temperatura y la humedad son los dos criterios que **más influyen para mantener las cualidades sensoriales y el contenido de nutrientes y compuestos bioactivos**. Las opciones de conservación que tenemos de nuestras frutas y hortalizas son:



El espacio dedicado al almacenamiento de alimentos a temperatura ambiente **debe ser un lugar fresco, entre 15- 20°C**, preservado de la luz directa y bien ventilado para evitar el exceso de humedad.



La mayor parte de las frutas y hortalizas que consumimos en el hogar, las conservamos **en temperaturas de refrigeración que oscilan entre 3 y 8°C**.



Es el **método más utilizado para el almacenamiento a largo plazo** de las hortalizas que se consumen cocinadas.



La deshidratación o desecado es uno de los métodos más antiguos de conservación de alimentos, y **supone la eliminación de la mayor parte del agua del alimento**.

Familias de frutas



DE HUESO

Albaricoque
Cereza
Ciruela
Melocotón
Nectarina
Paraguaya



DE SEMILLA

Caqui
Chirimoya
Granada
Manzana
Membrillo
Melón
Pera
Sandía
Uva



TROPICALES

Aguacate
Kiwi
Mango
Papaya
Piña
Plátano
Kiwi



BAYAS

Arándanos
Frambuesas
Fresas
Grosellas
Moras



CÍTRICOS

Lima
Limón
Mandarina
Naranja
Pomelo



Conservación de frutas



Mantener todas de 1 a 5 días.

Excepto los cítricos hasta 15 días y tropicales de 1 a 4 días.

⚠ Ojo! Para bayas no se aconseja.



Semilla y hueso de 3°C a 8°C.

Tropicales de 6°C a 8°C.

Bayas de 0°C a 5°C.

Cítricos de 2°C a 5°C.

Todas de 5 a 12 días, excepto cítricos hasta 20 días.

⚠ Ojo! La lima y el limón son muy sensibles al frío.



Todas a -18°.

Frutas de hueso, de semilla y tropicales hasta 10-12 meses.

Bayas y cítricos de 1 a 2 meses.



Todas a 65°.

⚠ Ojo! En los cítricos no es habitual.

Familias de hortalizas



HOJAS

Acelgas
Canónigos
Col
Grelas
Endivia
Escarola
Espinacas
Lechuga
Radicchio/
achicoria



INFLORES- CENCIAS

Alcachofas
Brócoli
Coliflor
Flor de calabacín



FRUTOS

Berenjena
Calabacín
Calabaza
Pepino
Pimiento
Tomate



RAICES

Nabo
Rábano
Remolacha
Zanahoria



TALLOS

Borraja
Cardo
Espárrago



BULBOS

Ajo
Ajo tierno
Cebolla
Cebolleta
Puerro



VAINAS Y SEMILLAS

Guisantes
Habas tiernas
Judías verdes
Mazorca de maíz
dulce



SETAS

Boletus Edulis
Champiñón
Níscalo
Seta de chopo

Conservación de hortalizas



TEMPERATURA
AMBIENTE

Hojas y setas: 1-2 días.

Inflorescencias: 1-6 días.

Frutos: 6 -15 días.

Bulbos: No se aconseja en puerro, ajo y cebolla tiernos.
30 días para cebollas y varios meses para ajos.

Raíces, tallos, vainas y semillas: 4-7 días.



REFRIGERACIÓN

Hojas: 2-10 °C. 2-6 días.

Inflorescencias: 4-12 °C. 7-9 días.

Raíces: 0- 12 °C. 6-7 días.

Frutos: 7-14 °C. 7-15 días.

Tallos, bulbos, vainas y semillas: 2-5° de 2 a 7 días.

Setas: 1-5 °C. 2-3 días.



GONGELACIÓN

Hojas, inflorescencias, vainas, semillas y setas: 6-8 meses.

Frutos: 4-6 meses.

Raíces: 10-12 meses.

Tallos: 5-6 meses.

⚠ Ojo! Inflorescencias: No adecuado para flor de calabacín.



DESECADO

Hojas e inflorescencias: no es habitual.

Raíces, tallos y setas: a 65°.

¿Qué te parece si tomamos conciencia del problema y empezamos por dar pequeños pasos a nivel individual? Te proponemos 10 consejos para reducir los desperdicios de frutas y hortalizas en el hogar:

1. Planifica tu compra. Ayuda mucho llevar una lista que ajuste las cantidades y variedades según las necesidades de tu familia y el espacio de almacenamiento, refrigeración y congelación de tu hogar.
2. El sabor está en el interior: no rechaces frutas y hortalizas por su tamaño o aspecto.
3. Limpia bien las superficies y utensilios durante el manipulado y cocinado de alimentos.
4. Controla la rotación de frutas y hortalizas que se mantienen a temperatura ambiente, refrigeración y en congelación.
5. Cocina o consume antes las frutas más maduras u hortalizas que llevan más tiempo conservadas en frío.
6. Mira las fechas de consumo preferente o caducidad de frutas y hortalizas en conserva o mínimamente procesadas.
7. Sirve las raciones que se vayan a consumir, adaptando la cantidad a la edad y preferencias de cada persona. Si sobra alguna, puede congelarse o guardar en refrigeración para consumir en las siguientes 48 horas o para hacer nuevas recetas.
8. No peles las frutas y hortalizas cuando no sea necesario y esto no suponga una barrera para su consumo.
9. Una 2ª oportunidad: recupera las partes comestibles de frutas y hortalizas dañadas y aprovecha sus partes externas para hacer cremas, sopas, batidos, mermeladas, helados, zumos. Las hortalizas que hayan perdido textura o estén ligeramente deshidratadas, sirven para caldos, sopas o cremas. Las setas laminadas, sofritas y sumergidas en aceite de oliva virgen extra pueden alargar su vida hasta 4-6 meses. Otra opción es el desecado.
10. Un consejo que resume todos los demás:

¡Sigue las recomendaciones planteadas en esta guía!

