



Los productos alimenticios frescos conforman la categoría más grande de desechos alimentarios, especialmente, en las cocinas de los hogares. A continuación incluimos algunos consejos para prolongar la frescura de estos productos.



## Amigos de los alimentos

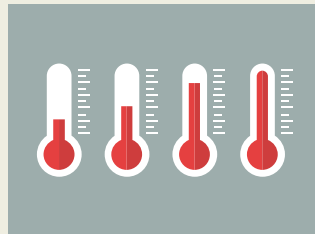
En general, estas condiciones prolongan la vida útil de los alimentos perecederos. La condición correcta depende del alimento (vea el reverso para consultar ejemplos).

- Rango correcto de temperaturas
- Sin luz directa
- Condiciones secas

## Enemigos de los alimentos

Hay algunos pocos factores que pueden hacer que cualquier producto alimenticio se eche a perder más rápidamente. Estos factores ambientales promueven el crecimiento de moho y bacterias, y deben evitarse lo más posible.

- Temperaturas extremas (demasiado frío o demasiado calor)
- Luz directa
- Humedad excesiva



## Almacene en un lugar fresco y seco:

- Cebollas y ajo
- Papas (de todo tipo)
- Bananas
- Manzanas
- Cítricos (naranjas, limones, limas)
- Vegetales de raíz
- Melón
- Tomates

## Almacene en el refrigerador:

- Hortalizas
- Bayas
- Espárragos
- Brócoli/coliflor
- Fruta madura y blanda
- Cualquier producto alimenticio cortado/pelado/preparado



lovin'  
spoonfuls  
a food rescue



## Almacene con los tallos sumergidos en agua o envueltos en un paño de cocina húmedo:

- Hierbas frescas
- Mazos de lechuga
- Espárragos (en el refrigerador)



## Almacene sobre la encimera:

(Páselos al refrigerador cuando estén maduros, si no planea consumirlos de inmediato).

- Tomates
- Aguacate
- Frutas con carozo
- Melón
- Plátanos

