

# Cómo manipular la fruta fresca

La mayoría de la fruta es cosechada para ser transportada a los supermercados antes de madura. Mucha gente no compra fruta fresca si no está madura, pero alguna fruta verde puede ser madurada en casa.

Algunas frutas maduran fuera de la nevera, otras no. Aquí le damos una lista de algunos ejemplos de frutas que pueden ser ‘maduradas’ en casa.

## Madure estas frutas en casa

Aguacates/avocados

Papayas

Bananas

Caquis

Cantalupes

Melones dulces

Mangos

Nectarines

Melocotones

Peras

Ciruelas

Piña

Tomates



- 1) Para acelerar la maduración de la fruta, colóquela en una bolsa de papel.
- 2) Hágale agujeros.
- 3) Asegúrese que la fruta esté en una sola camada. No las apile una encima de la otra.
- 4) Doble la parte superior de la bolsa, para cerrarla.
- 5) Deje la bolsa sobre la mesada de la cocina mientras la fruta madura.
- 6) Controle la fruta todos los días para ver cuando está lista para comer.
- 7) Cuando está madura, coma lo que desee y guarde el resto en la nevera.

La mayoría de la fruta madura en 1-2 días. El frío de la nevera hará que la fruta madura se mantenga fresca durante varios días.

Guarde rápidamente en la nevera las frutas que se listan a seguir, ya que no maduran más una vez cosechadas.

## Refrigere estas frutas para mantener su frescura

Manzanas

Cerezas

Uvas

Frambuesas

Tangerinas

Naranjas

Limas

Grosellas

Mirtillos

Cranberries

Granadas

Fresas

Sandía

Limones

Moras

Cuando seleccione la fruta en la tienda, busque fruta que no esté machucada o golpeada. La cáscara no debe estar rota o cortada. Busque fruta firme pero no dura.

## Tratamiento Especial para Bananas

Las bananas siempre se cosechan cuando están verdes. No necesitan de ningún cuidado especial para madurar, cambian de color de verdes a amarillas en pocos días.

Las manchas marrones de las bananas se llaman ‘puntos de miel’, cuando una banana tiene muchos puntos de miel, está muy dulce y lista para comer.

Las bananas pueden ser guardadas en la nevera una vez que están maduras. La cáscara se volverá oscura pero la parte de adentro está buena para comer.



UNIVERSITY OF ILLINOIS  
**EXTENSION**  
FAMILY NUTRITION PROGRAM  
EXPANDED FOOD AND NUTRITION  
EDUCATION PROGRAM

University of Illinois \* United States Department of Agriculture \* Local Extension Councils Cooperating

University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.

The Family Nutrition Program is funded with Food Stamp Administrative funds by the Food, Nutrition, and Consumer Service of the U.S. Department of Agriculture.