

GUÍA PRÁCTICA

para aprovechar y conservar las *frutas y las hortalizas* en el hogar

Según la FAO, **cada año se desperdician 1.300 millones de toneladas de alimentos**, que representan cerca de un tercio de los producidos a nivel global.

Sólo en la Unión Europea se desperdician casi 90 millones de toneladas, de las que **7,9 se pierden en España**, que es el séptimo Estado miembro que más alimentos derrocha.

Entre el 40 y el 50% de las frutas y hortalizas se pierden en algún momento de la cadena alimentaria: en el campo, en las industrias de transformación, en las fases de distribución, en los establecimientos de restauración colectiva y social, o en las casas de los propios consumidores.

¿QUÉ COMIDA TE HA SOBADO?



TORTILLA
CROQUETAS
SOPAS
PURÉS



MERMELADAS
CASERAS
SMOOTHIES
MACEDONIAS



ENSALADAS
REVUELTOS
GUISOS

Llegamos a casa con nuestra compra de frutas y hortalizas... ¿y ahora qué? ¿Las mantenemos a temperatura ambiente o las metemos en la nevera? ¿Hay que separarlas unas de otras? ¿Las puede dar la luz?

"5 AL DÍA" Y ASOMAFRUT TE SUGIEREN CÓMO CONSERVAR *frutas*



DE HUESO
Albaricoque
Cereza
Melocotón
Nectarina
Paraguayo



DE SEMILLA
Caqui
Granada
Manzana
Membrillo
Pera
Sandía
Uva



TROPICALES
Aguacate
Kiwi
Mango
Papaya
Piña
Plátano



BAYAS
Arándanos
Frambuesas
Fresas
Grosellas
Moras



CÍTRICOS
Lima
Limón
Mandarina
Naranjas
Pomelo



HOJAS
Acelgas
Achicoria
Canónigos
Col
Grelos
Endivia
Escarola
Espinacas
Lechuga



INFLORESCENCIAS
Alcachofas
Brócoli
Coliflor
Flor de calabacín



FRUTOS
Berenjena
Calabacín
Calabaza
Pepino
Pimiento
Tomate



RAÍCES
Nabo
Rábano
Remolacha
Zanahoria



TALLOS
Borraja
Cardo
Espárrago



BULBOS
Ajo tierno
Cebolla
Cebolleta
Puerro



VAINAS Y SEMILLAS
Guisantes
Habas tiernas
Judías verdes
Mazorca Maíz



SETAS
Boletus Edulis
Champiñón
Níscalo
Seta de chopo



TEMPERATURA AMBIENTE

Mantener todas: de 1 a 5 días.

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

IMPORTANTE! Las bayas no se aconseja dejarlas.



REFRIGERACIÓN

Semilla y hueso: de 3° a 8°.

Tropicales: de 6° a 8°.

Bayas: de 0° a 5°.

Cítricos: de 2° a 5°.

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

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



CONGELACIÓN

Todas: a -18°.

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

Bayas y cítricos: de 1 a 2 meses.



DESECADO

Todas: a 65°.

IMPORTANTE! No es habitual en los cítricos.



TEMPERATURA AMBIENTE

Hojas y setas: de 1 a 2 días.

Inflorescencias: de 1 a 6 días.

Frutos: de 6 a 15 días.

Bulbos: no se aconseja en puerro, ajo y cebolla tiernos. 30 días para cebollas.

Raíces, tallos vainas y semillas: de 4 a 7 días.



REFRIGERACIÓN

Hojas: de 2° a 10°. 2-6 días.

Inflorescencias: de 4° a 12°. 7-9 días.

Raíces: de 0° a 12°. 6-7 días.

Frutos: de 7° a 14°. 7-15 días.

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

Setas: de 1° a 5°. 2-3 días.



CONGELACIÓN

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

Frutos: de 4 a 6 meses.

Raíces: de 10 a 12 meses.

Tallos: de 5 a 6 meses

IMPORTANTE! No es adecuado para la flor de calabacín.



DESECADO

Raíces, tallos y setas: a 65°.

IMPORTANTE! Hojas e inflorescencias no es habitual.



CALENDARIOS DE TEMPORALIDAD

Frutas

	E	F	M	A	M	J	JL	A	S	O	N	D
	●	●	●	●	●					●	●	●
					●	●	●	●				
	●									●	●	●
				●	●	●	●	●				
	●	●	●						●	●	●	●
						●	●	●				
			●	●	●							
								●	●			
							●	●	●			
	●	●	●	●						●	●	●
	●	●	●	●	●	●					●	●
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●				●	●	●	●
								●	●	●	●	●
				●	●	●	●	●	●	●		
				●	●	●	●	●	●	●		
				●	●	●	●	●	●	●		
	●	●	●	●	●					●	●	●
	●	●	●	●	●					●	●	●
						●	●	●	●			
				●	●	●	●	●	●			
	●									●	●	

Hortalizas

	E	F	M	A	M	J	JL	A	S	O	N	D
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	●	●	●									
	●	●	●	●	●				●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
					●	●	●	●	●	●	●	
	●	●	●	●	●					●	●	●
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
							●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
				●	●	●						
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●



www.5aldia.org

www.asomafrut.com

