

LISTOS PARA COSECHAR

ALIMENTO	SELECCIÓN	ALMACENAMIENTO
Alcachofa	Escoja alcachofas turgentes con las hojas bien cerradas. Pesadas para su tamaño. Retraiga una hoja y verifique que no haya manchas negras en el corazón.	Refrigere en una bolsa de plástico hasta una semana. Mantenga secas para evitar el desarrollo de moho. Se pueden congelar las alcachofas cocidas, pero no crudas.
Espárragos	Evite los tallos blandos o marchitos. Escójalos sin olor y con puntas secas y apretadas.	Recorte los tallos, lave y séquelos bien. Envuelva los tallos en una toalla de papel mojada y refrigere en una bolsa de plástico hasta cuatro días.
Pimientos	Escoja pimientos firmes, de color brillante y piel apretada que se sientan pesados para su tamaño. Evite los pimientos opacos, arrugados o picados.	Guarde los pimientos sin lavar en el refrigerador dentro de una bolsa de plástico y úselos en los siguientes 5 días. Si le sale una mancha de moho, recórtela y use el resto del pimiento. También se pueden rebanar o picar los pimientos para congelarlos en un recipiente hermético.
Brócoli	Escoja cabezas sin olor con racimos apretados de color verde azulado.	Nebulice con agua y envuelva sin apretar con toallas de papel mojadas. Refrigere y úselo en un lapso de 3 a 5 días. No lo guarde en bolsa de plástico cerrada.
Colecillas de Bruselas	Escójalas firmes, compactas, de color verde brillante. Cuando sea posible cómprelas en el tallo.	Refrigere las colecillas sin lavar en una bolsa de plástico sin sellar hasta por 1 semana
Col	Escoja cabezas con hojas compactas que se sientan pesadas para su tamaño.	Refrigere la col sin lavar en una bolsa de plástico sin sellar hasta por 7 días.
Zanahorias	Escójalas bien formadas, tersas, firmes y crujientes con un color fuerte y tallos frescos y verdes. Evite las zanahorias blandas, marchitas o reventadas.	Retire los tallos y refrigere en bolsa suelta de plástico hasta por 2 semanas.
Coliflor	Elija coliflor con formaciones compactas, de color blanco cremoso y hojas verde brillante, bien adheridas. Evite las manchas café o las secciones sueltas y abiertas.	Refrigere en bolsa suelta de plástico hasta por 5 días.
Apio	Escoja tallos rectos y rígidos con hojas frescas. Evite los tallos picados, duros o flojos.	Refrigere en bolsa de plástico o envuelva en papel de aluminio hasta por 1 semana o más.
Elote	Escoja mazorcas con hojas verdes, estigmas frescos e hileras apretadas de granos.	Refrigere con las hojas y úselos tan pronto como sea posible o en un lapso de 1 o 2 días.
Pepino	Escójalos firmes, de buena forma y color verde oscuro, pesados para su tamaño.	Refrigere en bolsa suelta de plástico hasta por 1 semana.
Berenjena	Escoja frutos tersos, sin arrugas y pesados para su tamaño. La carne debe regresar a su lugar cuando se le presione.	La berenjena se magulla fácilmente y es bastante perecedera. Guarde en el refrigerador en una bolsa suelta de plástico hasta por 1 o 2 días.
Ejotes	Escójalos frescos, de buen color y que revienten fácilmente al doblarlos.	Refrigere los ejotes sin lavar en una bolsa suelta de plástico. Úselos en el transcurso de 1 semana.
Cebollines	Escojas tallos con puntas frescas y verdes, y extremos ligeramente blancos.	Refrigere en bolsa suelta de plástico y úselos tan pronto como sea posible.
Lechuga iceberg	Escoja cabezas con hojas externas frescas y limpias, y hojas internas compactas.	Enjuague la cabeza en cuanto la compre; seque con toallas de papel. Refrigere en bolsa suelta de plástico y úsela en un lapso de una 1 semana. No la guarde con manzanas, peras o plátanos.

SECCIÓN CINCO: Semana 8: La fibra

ALIMENTO	SELECCIÓN	ALMACENAMIENTO
Hojas de lechuga	Escoja lechuga de hoja crujiente. Evite los rebordes café.	Después de comprar, enjuague bien, seque con toallas de papel o en un secador de ensalada. Refrigere en bolsa de plástico hasta por 1 semana. No la guarde con manzanas, peras o plátanos.
Hongos, champiñones	Escoja hongos de buena forma y textura firme. Evite las manchas y baba	Refrigere en envase original o bolsa de papel hasta por 1 semana.
Cebolla	Escoja cebollas firmes y secas, con pieles externas brillantes y tersas.	Guarde las cebollas enteras en un lugar fresco, oscuro y bien ventilado. Consuma en un lapso de 4 semanas. Refrigere las cebollas partidas en un recipiente hermético. Consuma en un lapso de 2 a 3 días.
Papas	Todas las variedades deben lucir limpias, firmes, tersas, secas y de tamaño uniforme.	Guarde en un lugar fresco, oscuro y bien ventilado. Consuma en un lapso de 3 a 5 semanas
Rábanos	Escoja rábanos tersos, decolor brillante y tamaño mediano. Los tallos deben lucir verdes y frescos.	Refrigere en bolsa de plástico. Consuma en un lapso de 1 semana. Retire los tallos antes de guardar.
Espinacas	Escoja manojos frescos, crujientes sin evidencia de daños por insectos.	Envuelva sin apretar en toalla de papel húmeda. Refrigere en bolsa de plástico suelta y consuma en un lapso de 3 a 5 días
Calabaza	Para todas las variedades, escoja las brillantes de tamaño pequeño a mediano y pesadas para su tamaño.	Refrigere. Consuma en un lapso de 3 a 4 días.
Tomates	Escoja tomates con pieles de buen color, brillantes que estén firmes.	Guarde a temperatura del ambiente lejos de la luz solar directa. Consuma en un lapso de 1 semana después de que maduren.
Manzanas	Escójalas firmes, de piel tersa y brillante con el tallo intacto. Deben oler frescas no a humedad.	Refrigere en bolsa de plástico, lejos de alimentos con olor penetrante. Consúmalas en un lapso de 3 semanas.
Aguacate (palta)	Escójalos de piel firme sin manchas blandas; de carne firme pero que ceda a la presión cuando estén maduros.	Guarde a temperatura ambiente en bolsa de papel hasta que maduren; una manzana o banana en la bolsa aceleran la maduración. Después refrigere por 2 a 3 días.
Plátanos	Escoja fruta con un poco de verde en el tallo y punta; firme sin magulladuras. Madura después de cosecharse.	Guarde la fruta sin madurar a temperatura ambiente. Guarde la banana madura en el refrigerador hasta por 2 semanas; la piel podría tornarse negra. Para congelar, retire la cáscara de la banana, envuélvala en papel aluminio y congele. ¡Sabe a helado!
Arándano azul	Escoja bayas firmes, turgentes y secas de color azul y tamaño uniforme.	Refrigere de 10 a 14 días. También puede congelarlos enteros. Enjuague y seque cuidadosamente los arándanos y congele en un recipiente hermético.
Melón cantaloupe	Escoja melones fragantes y simétricos. Pesados para su tamaño, sin magulladuras visibles ni tonos subyacentes de amarillo o crema debajo del entramado. El extremo del tallo debe ceder a la presión ligera.	Sin partir, guarde a temperatura ambiente hasta por 1 semana. Refrigere el melón partido en recipiente hermético hasta por 5 días. Lávelo antes de cortar para evitar transferir la bacteria en la superficie al interior de la fruta.
Cerezas	Seleccione cerezas firmes y rojas con los tallos adheridos. Evite las blandas, arrugadas o manchadas.	Refrigere hasta por 10 días.
Toronja	Escoja frutas pieles delgadas, tersas, firmes sin manchas que se sientan pesadas para su tamaño.	Guarde a temperatura ambiente por 1 semana o en refrigeración de 2 a 3 semanas.
Uvas	Escoja frutas turgentes y firmes, bien adheridas al tallo.	Guarde en bolsa suelta de plástico en el refrigerador hasta por 1 semana.

LISTOS PARA COSECHAR (CONTINÚA)

ALIMENTO	SELECCIÓN	ALMACENAMIENTO
Melón	Escoja frutas bien formadas, casi esféricas. La superficie debe sentirse como cera, no afelpada y el fruto debe ser pesado para su tamaño y fragante.	Guarde en el refrigerador hasta por 2 semanas. Lave el melón antes de partirlo para evitar transferir la bacteria de la superficie al interior de la fruta.
Kiwi	Escoja fruta ligeramente firme de piel rugosa y afelpada.	Refrigere la fruta sin madurar en una bolsa de plástico hasta por 6 semanas.
Limas y limones	Escoja limas y limones de piel firme, delgada y tersa. Pesados para su tamaño.	Refrigere hasta por 2 semanas.
Mango	Escoja mangos levemente firmes de aroma dulce. Evite la savia en la piel.	Guarde a temperatura ambiente 1 a 2 días. Refrigere los mangos pelados y cortados.
Nectarina	Escoja nectarinas firmes de piel tersa.	Guárdelas en bolsa de papel hasta que maduren, después a temperatura ambiente para consumo en un lapso de 2 a 3 días.
Naranja	Escoja naranjas de cáscara firme, tersa, fruta pesada para su tamaño.	Guarde a temperatura ambiente de 1 a 2 días. Refrigere de 1 a 2 semanas.
Durazno	Escoja duraznos de piel firme, afelpada que ceda a la presión suave cuando maduren. Evite las manchas.	Guarde los duraznos sin madurar en bolsa de papel. Ya maduros, guárdelos a temperatura ambiente y consuma en un lapso de 1 a 2 días.
Pera	Escoja fruta firme, luego revise diariamente el cuello para verificar si están maduras presionando ligeramente con el dedo pulgar el extremo del tallo de la pera. Cuando ceda a la presión, la fruta estará lista para comerse.	Guarde las peras sin madurar en una bolsa de papel a temperatura ambiente. Refrigere las que estén maduras.
Piña	Escoja piñas con hojas verde oscuro, que sean pesadas para su tamaño. Evite las manchas blandas u oscuras y las hojas de apariencia seca.	Cómalas tan pronto como sea posible. Refrigere la piña entera hasta por 2 o 3 días. Lave la fruta antes de partirla para evitar transferir la bacteria de la superficie al interior de la fruta.
Ciruela	Escoja ciruelas turgentes de piel tersa. Evite las magulladuras y manchas blandas.	Guarde las ciruelas sin madurar en bolsa de papel. Ya maduras, refrigérelas.
Frambuesas	Escoja bayas secas, turgentes y firmes. Evite las húmedas o con moho.	No las lave hasta que las vaya a comer. Refrigere para consumo en un lapso de 1 a 2 días.
Fresas	Escoja fruta brillante y firme de color rojo vivo. Los rabos deben ser frescos, verdes e intactos. Evite la fruta arrugada, blanduzca o que escurra.	No las lave hasta que las vaya a comer. Guarde en el refrigerador de 1 a 3 días.
Mandarina	Escoja fruta de firme a semi blanda de color naranja vivo, pesada para su tamaño. Evite las manchas blandas o los colores opacos o cafés.	Refrigere hasta por 2 semanas.
Sandía	Escoja sandías simétricas con tallos secos y reversos amarillentos, pesadas para su tamaño y de cáscara dura.	Guarde la sandía entera a temperatura ambiente. Refrigere la sandía partida en un recipiente hermético y consuma en un lapso de 5 días. Lave la sandía antes de partirla para evitar transferir la bacteria de la superficie al interior de la fruta.