



Producto frescos



¿Qué hago para conservar mis productos frescos?

¿Le pasa que compra regularmente productos frescos pero termina desechando una gran cantidad porque se le ponen malos?

El desperdicio de alimentos lo podemos evitar desde el momento en que guardamos nuestros alimentos. Aquí le vamos a dar 3 consejos para que sus alimentos rindan por más tiempo.



1. Planee.

Uno de los errores que más cometemos es comprar muchos productos frescos sin tener tan claro qué vamos a hacer con ellos.

- Antes de guardar sus productos piense **¿en qué voy a utilizarlos?**

Si compra piña, pélela de una vez y reserve la mitad para comer fresca y la otra mitad en su congelador en envases reutilizables para usarla para batidos.

TIP:

Cuente con diversos recipientes de vidrio con tapa hermética en su casa, siempre le serán útiles para conservar el sabor y frescura de los alimentos por más tiempo.

Si compra un apio muy grande, haga lo mismo. Cuando tenga mucha sed, **use la piña congelada junto al apio congelado para un batido refrescante y saludable.**

Si compró tomates y tiene ganas de hacer una salsa ¡hágala de una vez! Reserve la mitad de la salsa natural en la refrigeradora y la otra mitad en el congelador para usar más adelante. Así evitará que los tomates se deshidraten o se pudran mientras esperan ser utilizados.

Cuando planea la finalidad de cada producto se asegura de **¡aprovecharlo al máximo!**





Cada alimento a su casita.

La parte más importante de ir a la feria del agricultor, es el tiempo que usted dedique después a guardar sus productos frescos.

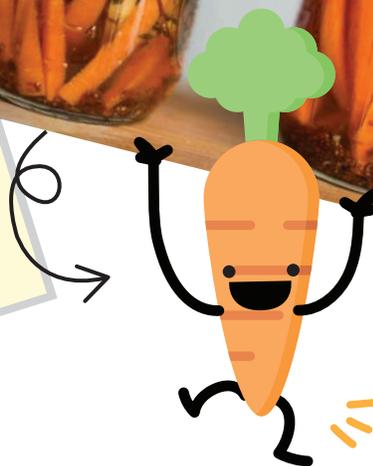
Primero lave y seque todas sus verduras y vegetales muy bien. Pique todas aquellas frutas que pueda de antemano, como melones, sandías y piñas y guárdelas picadas en un **recipiente de vidrio reutilizable y hermético**.

Los productos verdes como la espinaca, el kale, el apio, el culantro y la arúgula envuélvalos en un **papel toalla y almacénelos en un recipiente de vidrio hermético** para conservarlos por más tiempo.

Las zanahorias piquelas en tiras gruesas y almacénelas en un recipiente de vidrio cerrado con agua. Cambie el agua de las zanahorias cada dos o tres días y verá que se mantendrán **frescas y crujientes más tiempo**.

TIP Extra:

Conserve parte de sus vegetales y frutas picadas en el congelador para que siempre tenga ingredientes extra para batidos naturales.





Creatividad de última hora.

Revise periódicamente su refrigeradora. Si nota que alguna de sus verduras se está poniendo suave y ha perdido frescura ¡no pierda tiempo!

¡Utilice las verduras para hacer sopas y cremas! Tome cualquier verdura (papa, camote, yuca, chayote, ayote, brocolí) o cualquier vegetal (kale, albahaca, arúgula) y póngalo a hervir a fuego alto, licúelo y vuélvalo a hervir sazonando a su gusto. Congele parte del caldo para tener una cena listo para más adelante en la semana.



TIP:
¿Compró un queque muy grande para una celebración de cumpleaños? Congele los restantes y cuando quiera darse un gusto, caliéntelo en el microondas para disfrutarlo como si estuviera recién horneado.

Si le gustaron estas ideas, comparta este curso y este material con sus amigos, familiares y compañeros de trabajo.

☰ ¡Así todos embellecemos nuestros hogares al ser responsables! ☰

Para más información, contáctenos:

Sección de Gestión Integral de Residuos
herediasostenible@heredia.go.cr
2277-6751

