



*guía práctica*

.....PARA LA .....

**COMPRA, CONSERVACIÓN  
Y CONSUMO DE**

**FRUTAS Y  
HORTALIZAS**



# INTRODUCCIÓN

## Sobre la Asociación “5 al día”

“5 al día” España es una asociación sin ánimo de lucro y de ámbito nacional. Está integrada por todos los eslabones de la cadena de producción y comercialización de frutas y hortalizas. Su objetivo es promover el consumo de al menos 5 raciones de frutas y hortalizas entre la población española. Además, la asociación forma parte de un movimiento más amplio de carácter internacional: la Alianza Global de Promoción al Consumo de Frutas y Hortalizas “5 al día” - AIAM5, que agrupa a 40 entidades nacionales e internacionales bajo el lema “Más frutas y verduras, la mejor opción para tu salud”.



## Sobre este manual

El manual, es un extracto del documento elaborado por el comité científico de la Asociación, y recoge una serie de consejos para ayudar a los consumidores en la elección de frutas y hortalizas durante la compra y su conservación en el hogar, con el fin de facilitar su consumo, conservar sus propiedades y disminuir el desperdicio de alimentos.

Queremos que este manual te ayude a disfrutar de las frutas y hortalizas en tu día a día.

### Algunos datos de interés

- Según la OMS, la baja ingesta de frutas y hortalizas ocasiona 1,7 millones de muertes al año en su mayor parte por enfermedades cardiovasculares, cáncer, enfermedades respiratorias y diabetes.
- La población española se está alejando de la dieta mediterránea, lo que ha provocado el incremento de la tasa de obesidad y el aumento de ENT.
- En España el consumo medio diario de frutas en adultos es de 310 g repartidos entre los 175 g de frutas y los 134 g de verduras quedando por debajo del objetivo de 600 g/ día y suponiendo poco más de 2 raciones diarias.
- El 34% y 57% de los adultos no toman frutas y hortalizas a diario respectivamente, en niños y jóvenes el 48% y 69% respectivamente.

## RECUERDA EL OBJETIVO

**DE CONSUMIR AL MENOS:  
3 RACIONES DE FRUTAS + 2 RACIONES  
DE HORTALIZAS AL DÍA. ¿TE APUNTAS?**



### ¿Por qué consumir frutas y hortalizas a diario?

Las frutas y hortalizas son alimentos básicos en una alimentación saludable y su consumo habitual se ha asociado a un menor riesgo de enfermedad y mortalidad. Debido al claro beneficio para la salud, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda el consumo diario de al menos 5 raciones entre frutas y hortalizas.



# 1. Cómo elegir frutas y hortalizas

**Vale, ya hemos decidido que queremos alcanzar el objetivo de consumir 5 raciones entre frutas y hortalizas diarias. Pero ahora, una vez en el mercado o la tienda, ¿Cómo elegir nuestra compra semanal de frutas y hortalizas?** Nos asaltan varias dudas: ¿las patatas cuentan como hortalizas?, ¿un zumo procesado se considera una ración de fruta? ¿cuánta fruta y hortaliza debo comprar para alcanzar las raciones recomendadas?.

En las siguientes líneas podrás encontrar indicaciones de compra, conocerás las cualidades sensoriales de las frutas y hortalizas, la importancia de su estacionalidad y las claves para seleccionarlas en su mejor estado de maduración. También podrás calcular la cantidad que debes comprar para ajustarla al ritmo de consumo, el espacio de conservación y la frecuencia de compra.





## Al elegir frutas y hortalizas frescas...

nos referimos a las mostradas al natural, tal y como nos las encontramos en los mercados. Además, para conseguir nuestro reto es importante tener en cuenta que:

### ✓ Se consideran hortalizas:

La que ya todos conocemos como el calabacín, pimiento, tomate, acelgas, rábanos, etc., y que podemos encontrar en los puntos de venta.

**Pero también, las setas, guisantes o habas tiernas, semillas germinadas, maíz dulce y flores comestibles.**

**Como curiosidad: las “verduras” son las hortalizas cuya parte comestible son las partes verdes** como hojas y tallos, por ejemplo la lechuga o las espinacas, aunque el término se usa comúnmente para referirse a las hortalizas en general.

### ✗ No se consideran hortalizas:

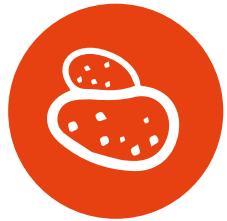
- Los tubérculos como las patatas o boniatos.
- Las legumbres secas.

### ✓ Se consideran frutas

Las que ya todos conocemos como manzana, pera, kiwi, plátano, melón, etc., y que podemos encontrar en los puntos de venta.

### ✗ No se consideran frutas:

- El coco.
- Los frutos secos como almendras, nueces, cacahuets, etc.
- Las frutas y semillas oleaginosas como las aceitunas o las pipas de girasol.



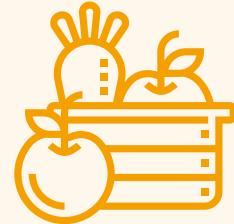


## Al elegir frutas y hortalizas procesadas...

se incluyen las que están congeladas, en conservas, desecadas, mínimamente procesadas y sus zumos, ¡pero no los néctares!

### Todos los alimentos de este grupo:

- Deben ser 100% frutas y hortalizas.
  - No pueden llevar azúcar añadido.
  - Si llevan sal como conservante, debe ser en cantidades muy limitadas.
- Y en cuanto a los zumos, si se consumen, hacerlo en cantidades pequeñas (150 ml) y no más de una vez al día.



## Al elegir alimentos procesados que contienen frutas y hortalizas...

nos referimos a preparaciones que además de frutas y hortalizas, también tiene otros ingredientes, por ejemplo unas espinacas a la crema congeladas, menestra de verduras con jamón, crema de verduras esterilizada, gazpacho pasteurizado, etc.

### Estos productos procesados:

- Estos productos deben ser fuente de fibra y contener al menos 80 g de frutas u hortalizas por ración o 120 g cuando es plato único.
- No deben superar ciertos límites de calorías, grasa total, grasa saturada y trans, azúcares añadidos y sal.



**¡Fíjate bien en las etiquetas antes de elegir!**

## ➡ ¿Qué es una ración de fruta y hortaliza?

### 🥕 Una ración de hortalizas equivale a:

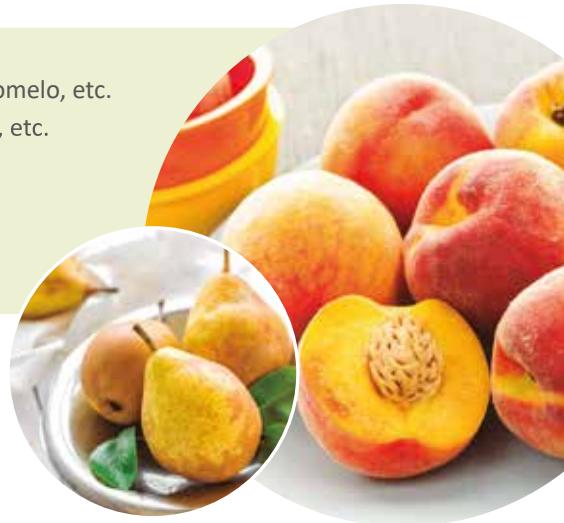
- 1 plato pequeño de hortalizas cocinadas: acelgas, espinacas, col, brócoli, cardo, champiñones, zanahoria, calabaza, judías verdes...
- 1 plato grande de escarola, lechuga\*...
- ½ berenjena, ½ calabacín.
- 1 tomate mediano, 1 endivia, 1 pepino pequeño, 1 zanahoria grande... ¡y 1 pimiento (mediano)!
- 4 alcachofas medianas.
- 6 espárragos finos.

! \* Ojo, la **porción** de lechuga que se suele consumir es de unos 70 g, mientras que la cantidad que asegura un contenido en nutrientes clave similar a la que contiene una **ración** de brócoli u otra hortaliza por ejemplo, tendría que ser de 150 g.



### 🍉 Una ración de fruta equivale a:

- 1 rodaja mediana de melón, sandía o piña.
- 1 pieza de fruta mediana: pera, manzana, naranja, plátano, membrillo, pomelo, etc.
- 2-3 piezas medianas de albaricoques, ciruelas, dátiles, mandarinas, higos, etc.
- 4-5 nísperos.
- 8 fresas medianas.
- 1 plato de postre de cerezas, uvas, moras, grosellas, etc.
- 1 vasito de zumo 100% (sin azúcar añadido) (150 ml).



## ¿ Sabías que...

... **los dietistas-nutricionistas recomiendan tomar las frutas y hortalizas** enteras sin triturar o licuar? pues el consumo excesivo de zumos de frutas y licuados pueden potenciar el consumo de azúcares libres e incrementar el riesgo de obesidad y otras **enfermedades. Masticar los alimentos hace que sus nutrientes**, entre ellos los azúcares, se absorban más lentamente, además de aportar una mayor sensación de saciedad.

## ¿ Sabías que...

...además de escoger productos de cercanía y de temporada, al llenar nuestra cesta de la compra podemos tener en cuenta **los productos con Denominación de Origen (DO)** o que tengan asignada la **Identificación Geográfica Protegida (IGP)**? Así, estaremos apoyando las frutas y hortalizas que se producen en una zona determinada y cuyos productores se comprometen a mantener la calidad lo más alta posible, así como a preservar ciertos usos tradicionales en la producción.

**En España cuentan con alguno de estos distintivos, en total 18 frutas y 22 hortalizas.**



## **Frutas y hortalizas, mejor de temporada**

Aunque, como dice la canción, hoy en día podemos comer naranjas en agosto y uvas en abril, el consumo de alimentos fuera de temporada supone un incremento en el uso de los recursos naturales y un mayor impacto en el medio ambiente, tanto por su producción como por su transporte.

No obstante, esta facilidad de acceso a todo tipo de frutas y hortalizas durante todo el año, debe verse como una oportunidad para mejorar el consumo de estos alimentos pues las hace más disponibles, lo que es un paso previo a la facilidad del consumo.

Además, las frutas y hortalizas de temporada:

- ✓ **Tienen mayor frescura y mejor sabor.**
- ✓ **Son más económicas, nuestro bolsillo lo agradecerá.**
- ✓ **Respetan modelos de producción de proximidad local o regional.**
- ✓ **Son más respetuosas con el medio ambiente.**
- ✓ **Apoyan la sostenibilidad de los entornos rurales y sus economías, conservando los paisajes y el tejido socioeconómico en el campo.**

## **¿Cuándo es la mejor época para comprar cada fruta y hortaliza?**

Compruébalo en este calendario, que muestra la producción estacional en España de las frutas y hortalizas más comunes:

# Frutas de temporada

	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
	●	●	●	●						●	●	●
					●	●	●	●				
		●	●	●	●							
	●									●	●	●
				●	●	●	●	●				
	●	●	●	●					●	●	●	●
						●	●	●	●			
	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●						
								●	●	●	●	●
						●	●	●	●			
	●	●	●	●							●	●
	●	●	●	●	●							●
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●				●	●	●	●

	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
								●	●	●	●	
							●	●	●	●	●	
				●	●	●	●	●	●	●		
					●	●	●	●	●	●		
				●	●	●						
	●	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●
				●	●	●	●	●	●	●		
				●	●	●						
						●	●	●	●			
						●	●	●	●	●		
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●					●	●	●
					●	●	●	●	●	●		
										●	●	●

# Hortalizas de temporada

	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
	●	●	●	●							●	●
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
			●	●	●							
				●	●	●	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●					●	●	
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	●	●					●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●			●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
		●	●	●	●							

	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
			●	●	●	●						
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
					●	●			●	●		
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●					●	●	●
	●	●	●	●	●						●	●
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	●	●		●	●	●						
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●						●	●

## ➔ ¿Cómo sé si una variedad está en su momento óptimo al elegirla?

Bien, ya sabemos qué queremos incluir en nuestra cesta de la compra. Llegamos a la frutería o al supermercado, observamos la fruta o la hortaliza que queremos, nos ponemos los guantes para elegir... ¿la más blandita?, ¿la de piel más tersa?, ¿la de color más intenso?. A veces no se conoce el sabor o la textura de una variedad concreta, si está o no de temporada o no se sabe si está suficientemente madura o necesitamos dejarla a temperatura ambiente unos días para que mejoren sus cualidades sensoriales.

Para ayudarte a reconocer el estado óptimo de maduración, echa un vistazo al siguiente listado, donde se muestran las frutas y hortalizas más frecuentes en España:



 <b>Variedades de frutas</b>	 <b>Su aspecto es...</b>	 <b>Su sabor es...</b>
<b>Aguacate</b> 	Piel verde a negra, lisa o rugosa, según variedad.	Graso y sabroso.
<b>Albaricoque</b> 	Amarillos y anaranjados.	Dulce y carnoso. De aroma intenso.
<b>Arándanos</b> 	Azul morado intenso.	Dulce y jugoso.
<b>Caqui</b> 	Piel lisa, brillante y anaranjada.	Dulce y de aroma intenso.
<b>Cereza</b> 	Con o sin rabito. Rojo intenso que vira a azules en picota.	Dulces y crocantes. Aroma intenso.
<b>Ciruela</b> 	Verde, amarillo, rosado, púrpura rojo o negro.	Dulces. Fundente o crocante según variedad.
<b>Frambuesa</b> 	Color rojo.	Pulpa jugosa y dulce.
<b>Fresa y fresón</b> 	Rojo brillante y aroma intenso.	Pulpa carnosa de sabor agridulce.
<b>Granada</b> 	Piel roja, granos rojos intensos a morados casi negros.	Granos aromáticos, dulces y crocantes.
<b>Grosella</b> 	Color rojo.	De sabor ácido y ligeramente amargo.
<b>Kiwi amarillo y verde</b> 	Piel vellosa marrón con pulpa verde, amarilla o roja.	Sabor agridulce los verdes y el resto más dulce.
<b>Lima y limón</b> 	Piel fina verde intenso brillante y amarillo a verdoso pulpa traslúcida verdosa.	Muy ácidos.
<b>Mandarina</b> 	Piel naranja a verdosa, fácil de pelar, gajos separados y aromática.	Pulpa jugosa de un dulzor alto.
<b>Mango</b> 	Piel verde con tonos rojo amarillos. Pulpa color naranja intenso.	Dulce y de pulpa ligeramente fibrosa.
<b>Manzana</b> 	Colores diversos. Variedades habituales: Gala, Red Delicious ,Golden, Fuji, Granny Smith o Kanzi.	Dulzor mayor en Fuji, Golden y Gala. Acidez mayor en Granny Smith.

Variedades de frutas	 Su aspecto es...	 Su sabor es...
<b>Melocotón</b> 	Rojos de pulpa amarilla, rojos de pulpa blanca y amarillos de pulpa amarilla. Piel vellosa y color intenso.	Pulpa carnosa de sabor dulce y aroma intenso.
<b>Melón</b> 	Redondeados como el galia y cantalup, y alargados como el piel de sapo. Otros de piel amarilla o negra.	Sabor dulce equilibrado, según variedad y estado de maduración.
<b>Membrillo</b> 	Amarillento, de piel algodonosa y firme.	Dulce y de ligera acidez. Muy aromático, de pulpa amarillenta, carnosa y astringente.
<b>Mora</b> 	Negro morado brillante y aroma intenso.	Pulpa jugosa y sabor dulce.
<b>Naranja</b> 	Variedades navelina, navel lanes. De color naranja intenso, con ombligo, se pelan con facilidad, gajos separados.	De pulpa jugosa, aromática, dulces o ácidas dependiendo de las variedades.
<b>Nectarina</b> 	Rojas de pulpa amarilla, rojas de pulpa blanca y nectarina plana o platerinas.	Dulces, fundentes o crocantes según variedad.
<b>Papaya</b> 	Piel verde amarillenta y pulpa naranja.	Su pulpa es firme fundente, con un dulzor y aromas medios.
<b>Paraguayo</b> 	Melocotón plano anaranjado, bicolor o rojo. Piel vellosa.	Dulce, con pulpa fundente.
<b>Pera</b> 	Variedades habituales: castells, ercolini, blanquilla, limonera, conferencia. Piel verde que vira a amarillo, aromáticas, pulpa blanca.	Pulpa de sabor dulce según variedad y estado de maduración.
<b>Piña</b> 	Piel escamada verdosa. Pulpa amarillenta.	Su pulpa es dulce, ligeramente ácida y fibrosa.
<b>Plátano</b> 	Variedad de Canarias y banana (de importación). Piel verde a amarillo. Pulpa blanco amarillenta.	Más dulce en función de la maduración.
<b>Pomelo</b> 	Piel amarilla y rosa anaranjada con pulpa roja, blanca o rosa.	Jugoso, agridulce y amargo.
<b>Sandía</b> 	Redondeadas o alargadas, con o sin pepitas, pulpa roja o amarilla, piel lisa de verde oscuro a claro, con o sin listas.	Pulpa jugosa aromática y ligeramente crujiente y dulce.
<b>Uva</b> 	Blancas, verdes, rojas y negras. Con o sin pepitas.	Muy dulces y pulpa jugosa o crocante según variedad.

 <b>Variedades de hortalizas</b>	 <b>Su aspecto es...</b>	 <b>Su sabor es...</b>
<b>Acelgas</b> 	Verde uniforme con penca estrecha o ancha y de color blanco, verde o rojo.	Hoja mantecosa y tallo carnoso.
<b>Ajo</b> 	Bulbo compacto, con cubierta vegetal seca y dientes maduros separados sin germinar	Sabor picante y fuerte olor azufrado.
<b>Ajo tierno</b> 	Bulbo incipiente blanquecino o morado.	Crujiente, ligeramente picante y amargo y con aroma azufrado.
<b>Alcachofa</b> 	Hojas verdes o moradas, con púa final o no, según variedad.	Crujientes y fundentes al cocinado. De sabor ligeramente astringente.
<b>Berenjena</b> 	Piel morada más o menos oscura, rayada (blanco lila) o blanca.	Pulpa blanca sin pepitas esponjosa y suave.
<b>Boletus edulis</b> 	Cutícula marrón claro con pulpa blanquecina. Pie consistente y firme.	Suculenta y con sabor a carne (umami) y aromas a avellana.
<b>Brócoli</b> 	Floresta verde. En la variedad bimi, tallos pequeños y tiernos con florete final.	Fundente al cocinado y cierto sabor y aroma sulfurados, menores que en la coliflor.
<b>Calabacín</b> 	Piel verde oscuro a verde blanquecino. Pulpa blanquecina sin pepitas desarrolladas.	Pulpa carnosa y con sabor dulzón o amargo dependiendo de la variedad.
<b>Calabaza</b> 	Piel de varios colores y texturas. Pulpa de color naranja intenso o blanco amarillento.	Carnosa y dulzona, y ligeramente fibrosa dependiendo de la variedad.
<b>Canónigos</b> 	Verde intenso.	Hojas y tallos mantecosos, de sabor delicado y aroma ligero a nuez.
<b>Cebolla</b> 	Bulbo maduro de pulpa blanca o morada.	Dulce o picante según variedad y con aroma azufrado típico.
<b>Cebolleta</b> 	Bulbo incipiente blanquecino o morado, de hojas verde ceroso brillante.	Crujiente, sabor suave y aroma azufrado típico.
<b>Champiñón</b> 	Sombrero y pie blancos, que pardean con la exposición a la luz y el aire.	Pulpa firme, consistente, succulenta.

 <b>Variedades de hortalizas</b>	 <b>Su aspecto es...</b>	 <b>Su sabor es...</b>
<b>Col</b> 	Colores diversos según variedad: verdes, moradas o blancas. Más o menos acogollada y compacta.	Hojas crujientes, con cierta dureza y cierto sabor sulfurado y picante.
<b>Coliflor</b> 	Flor compacta blanca de color verde - morado en la variedad romanesco.	Fundente al cocinado y cierto sabor y aroma sulfurado, menores en romanesco.
<b>Endivia</b> 	Hojas blanquecinas, crujientes y acogolladas.	Sabor amargo.
<b>Escarola</b> 	Hojas que van del verde al amarillo y blanco hacia el interior.	Hojas crujientes y sabor amargo más o menos intenso.
<b>Espinaca</b> 	Verde intenso.	Hojas mantecosas ligeramente crujientes.
<b>Flor de calabacín</b> 	Flor amarilla con vetas verdosas y fruto incipiente verde blanquecino.	Carnosa y suave al paladar.
<b>Grelo</b> 	Verde intenso a claro, hojas con vellosidades.	Hojas crujientes y de sabor amargo y cierto aroma azufrado.
<b>Guisantes</b> 	Vaina rígida verde oscuro ceroso. Tirabeque color claro y vaina aplanada.	Grano crujiente de pulpa lechosa y dulzón. Tirabeque sabor intenso.
<b>Habas tiernas</b> 	Vaina carnosa y áspera de color verde claro y granos poco desarrollados o granos maduros con piel suave.	Pulpa carnosa y sabor dulce con toques amargos.
<b>Judías verdes</b> 	Vaina plana o redonda de color verde ceroso, blanquecinos o morados, según variedad.	Crujientes y jugosas, de sabor delicado.
<b>Lechuga</b> 	Colores de verdes intensos a verdes claros, amarillentos y rojizos - morados. Las hojas de color claro son las más apreciadas.	Cierta sabor dulzón en hojas interiores y amargo en las exteriores. Más o menos crujientes o mantecosas según la variedad.
<b>Maíz dulce</b> 	Grano de color amarillo intenso. Mazorca cubierta con sus capas verde claro que cubren toda la pieza de granos.	Dulce y textura lechosa.

 <b>Variedades de hortalizas</b>	 <b>Su aspecto es...</b>	 <b>Su sabor es...</b>
<b>Pepino</b> 	Verde oscuro o claro, jaspeado o no, con o sin pequeñas protuberancias según variedad.	Pulpa carnosa succulenta y crujiente.
<b>Pimiento</b> 	Hay gran variedad de colores y tamaños. Verde, rojo, amarillo, morado, negro.	Más o menos carnosos, crujientes y de sabor fuerte característico más suave y dulces en nuevas variedades.
<b>Puerro</b> 	Bulbo maduro blanco y hojas verde ceroso.	De textura crujiente, y sabor y aroma más suave que la cebolla.
<b>Radichio o achicoria</b> 	Hojas verdes, rojas y blancas, acogolladas.	Hojas crujientes y de sabor amargo, que es mayor en las exteriores.
<b>Remolacha</b> 	Piel y pulpa rojo púrpura, compacta.	Crujiente y con aroma intenso a tierra.
<b>Níscalo</b> 	Sombrero anaranjado con círculos concéntricos rojizos y pálidos. Pulpa succulenta y densa.	Con aromas afrutados.
<b>Rúcula</b> 	Verde uniforme más o menos intenso.	Hojas ligeramente crujientes, de sabor amargo y picante.
<b>Seta de chopo</b> 	Sombrero blanco cremoso que vira a marrón al madurar. Bordes más claros. Pulpa compacta y frágil en bordes.	Sabor dulce, aromas afrutados e intenso a hongos, en maduras.
<b>Tomate</b> 	Piel más o menos fina de color según sazón. De amarillo, rosado, rojo a colores oscuros en nuevas variedades (kumato).	Pulpa carnosa y fundente, menor en los de larga vida. Sabor dulzón en cherry, pera y variedades antiguas.
<b>Zanahoria</b> 	Naranja intenso.	Pulpa dulzona, compacta, crujiente y con aroma típico intenso.

## 2. Cómo conservar las frutas y hortalizas en el hogar

Llegamos a casa con nuestra compra de frutas y hortalizas... ¿y ahora qué?, ¿Cuál es la temperatura adecuada para mantenerlas?, ¿Tenemos que separar las frutas de las hortalizas?, ¿Dudas entre meterlas en el frigorífico o dejarlas a temperatura ambiente?

Estas dudas son normales, pues la temperatura y la humedad son los dos criterios que **más influyen para mantener las cualidades sensoriales y el contenido de nutrientes y compuestos bioactivos**. Las opciones de conservación que tenemos de nuestras frutas y hortalizas son:



El espacio dedicado al almacenamiento de alimentos a temperatura ambiente **debe ser un lugar fresco, entre 15- 20°C**, preservado de la luz directa y bien ventilado para evitar el exceso de humedad.



La mayor parte de las frutas y hortalizas que consumimos en el hogar, las conservamos **en temperaturas de refrigeración que oscilan entre 3 y 8°C**.



Es el **método más utilizado para el almacenamiento a largo plazo** de las hortalizas que se consumen cocinadas.



La deshidratación o desecado es uno de los métodos más antiguos de conservación de alimentos, y **supone la eliminación de la mayor parte del agua del alimento**.

## Familias de frutas



### DE HUESO

Albaricoque  
Cereza  
Melocotón  
Nectarina  
Paraguaya



### DE SEMILLA

Caqui  
Chirimoya  
Granada  
Manzana  
Membrillo  
Melón  
Pera  
Sandía  
Uva



### TROPICALES

Aguacate  
Kiwi  
Mango  
Papaya  
Piña  
Plátano  
Kiwi



### BAYAS

Arándanos  
Frambuesas  
Fresas  
Grosellas  
Moras



### CÍTRICOS

Lima  
Limón  
Mandarina  
Naranja  
Pomelo



## Conservación de frutas



TEMPERATURA  
AMBIENTE

**Mantener todas** de 1 a 5 días.

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

⚠️ Ojo! Para bayas no se aconseja.



REFRIGERACIÓN

**Semilla y hueso** de 3°C a 8°C.

**Tropicales** de 6°C a 8°C.

**Bayas** de 0°C a 5°C.

**Cítricos** de 2°C a 5°C.

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

⚠️ Ojo! 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°.

⚠️ Ojo! En los cítricos no es habitual.

# Familias de hortalizas



## HOJAS

Acelgas  
Canónigos  
Col  
Grelas  
Endivia  
Escarola  
Espinacas  
Lechuga  
Radicchio/  
achicoria



## INFLORES- CENCIAS

Alcachofas  
Brócoli  
Coliflor  
Flor de calabacín



## FRUTOS

Berenjena  
Calabacín  
Calabaza  
Pepino  
Pimiento  
Tomate



## RAICES

Nabo  
Rábano  
Remolacha  
Zanahoria



## TALLOS

Borraja  
Cardo  
Espárrago



## BULBOS

Ajo  
Ajo tierno  
Cebolla  
Cebolleta  
Puerro



## VAINAS Y SEMILLAS

Guisantes  
Habas tiernas  
Judías verdes  
Mazorca de maíz  
dulce



## SETAS

Boletus Edulis  
Champiñón  
Níscalo  
Seta de chopo

# Conservación de hortalizas



**Hojas y setas:** 1-2 días.

**Inflorescencias:** 1-6 días.

**Frutos:** 6 -15 días.

**Bulbos:** No se aconseja en puerro, ajo y cebolla tiernos.

30 días para cebollas y varios meses para ajos.

**Raíces, tallos, vainas y semillas:** 4-7 días.



**Hojas:** 2-10 °C. 2-6 días.

**Inflorescencias:** 4-12 °C. 7-9 días.

**Raíces:** 0- 12 °C. 6-7 días.

**Frutos:** 7-14 °C. 7-15 días.

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

**Setas:** 1-5 °C. 2-3 días.



**Hojas, inflorescencias, vainas, semillas y setas:** 6-8 meses.

**Frutos:** 4-6 meses.

**Raíces:** 10-12 meses.

**Tallos:** 5-6 meses.

⚠ Ojo! Inflorescencias: No adecuado para flor de calabacín.



**Hojas e inflorescencias:** no es habitual.

**Raíces, tallos y setas:** a 65°.

### 3. Cómo consumir las frutas y hortalizas. Usos culinarios

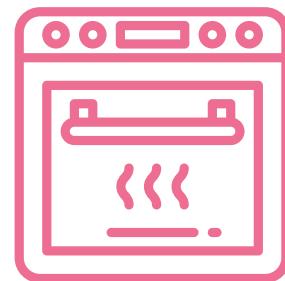
Por fin llega el momento de probar, saborear, degustar, paladear, catar... ¡en definitiva! de disfrutar con todos los sentidos de las frutas y hortalizas, de forma que además de recrearnos con su sabor nos resulten nutritivas y saludables para nuestro organismo.

La recomendación general es consumir las frutas en crudo, peladas o no, según los gustos de cada persona, mientras que en el caso de las hortalizas, aunque muchas de ellas se pueden consumir en crudo, por ejemplo en ensaladas o sopas frías como el gazpacho, la mayoría de ellas se consumen una vez cocinadas.



Si las tomas en crudo y sin pelar, recuerda mantenerlas en remojo durante al menos 3-5 minutos en agua con desinfectante (1 cucharadita de lejía apta para desinfección de agua de bebida en 5 litros de agua del grifo) y aclarar después en abundante agua corriente. Si vas a cocinarlas, también deben lavarse aunque no es necesario desinfectarlas, y es mejor emplear técnicas culinarias que no requieran el uso de mucha grasa: cocinar a la plancha, al vapor, al papillote, salteados, hervidos y horneados.

**¿Qué tipo de cocción mantiene mejor el valor nutricional de hortalizas y frutas?** Las cocciones cortas y a temperaturas no muy altas, de poco contacto con el agua y que no requieran cortar los alimentos en trozos muy pequeños. Por el contrario, el cocinado a la brasa expone los alimentos a sustancias potencialmente peligrosas para la salud, sobre todo cuando hay llama directa o exceso de humo, por lo que es un método del que no se debe abusar.



## ➡ ¿Cómo aprovechar mejor el valor nutritivo de las frutas y las hortalizas?

- Evitar almacenar las frutas y hortalizas durante muchos días en el refrigerador y vigilar el estado de las que se mantienen a temperatura ambiente.
- Mejor el consumo en fresco, crudo y sin pelar, cuando el alimento lo permita.
- Aprovechar, si es posible, sus capas y hojas exteriores.
- Pelar, rallar, licuar o cortar justo antes de consumirlas.
- Lavarlas enteras y trocearlas posteriormente.
- Preferir técnicas de cocinado que no requieran contacto directo con el agua, como cocinado al vapor, microondas, horno, salteados, plancha, etc.
- A menor tiempo de cocción, menor pérdida de nutrientes.
- No abusar del cocinado a la brasa.
- Si se cocina para varios días, enfriar en refrigerador para consumir en los 2-3 días siguientes o congelar.
- La fritura correcta conserva bien los nutrientes, aunque es una técnica de la que no se debe abusar.
- Añadir un chorrito de vinagre o de zumo de limón al agua de cocción si el cambio de sabor no altera la aceptación del plato. No abusar de la sal añadida.
- Utilizar el agua de la cocción de las hortalizas para caldos, excepto las de la cocción de acelgas, remolacha y espinacas, por su contenido en nitratos.



## ➔ Consejos para el cocinado y usos culinarios de las frutas

 <b>Variedades de frutas</b>	 <b>Y esto... ¿cómo se come? lo mejor es en crudo, pero también...</b>
<b>Aguacate</b> 	Puede formar parte de ensaladas y postres dulces. Es la base de la salsa guacamole. Permite su cocinado en sopas, tortillas y recetas frías y calientes.
<b>Albaricoque</b> 	Pueden formar parte de bizcochos, pudines, compotas, pasteles o tartas. Además, es adecuado para salsas de carnes y pescados.
<b>Arándanos</b> 	Permite preparaciones en batidos, zumos, ingredientes de tartas, helados y dulces, compotas, macedonias y en salsas dulces y agridulces. También para hacer mermeladas y decorar platos dulces o salados.
<b>Caqui</b> 	En general, permite horneado moderado cuando forma parte de bizcochos, pudines, pasteles o tartas.
<b>Cereza</b> 	Puede formar parte de bizcochos, pudines, compotas, mermelada, pasteles o tartas.
<b>Ciruela</b> 	Muy adecuada para mermeladas, confituras y jaleas, ya que contienen pectina, un compuesto con gran facilidad para formar geles. También se puede utilizar en compotas, almíbares o zumos. Las más apropiadas para cocer son las de sabor ácido y poco jugosas. Principalmente se destinan a este fin las de piel negra azulada, con las que se preparan guisos, tartas y compotas.
<b>Frambuesa</b> 	En batidos, zumos, ingredientes de tartas, helados y dulces, compotas, macedonias y en salsas dulces y agridulces. También para hacer mermeladas y decorar platos dulces o salados.
<b>Fresa y fresón</b> 	En batidos, zumos, ingredientes de tartas, helados y dulces, compotas, macedonias y en salsas dulces y agridulces. También para hacer mermeladas y decorar platos dulces o salados.
<b>Granada</b> 	Puede formar parte de ensaladas y en zumos. En general, permite horneado moderado en bizcochos, pudines, pasteles o tartas.
<b>Grosella</b> 	En batidos, zumos, ingredientes de tartas, helados y dulces, compotas, macedonias y en salsas dulces y agridulces. También para hacer mermeladas y decorar platos dulces o salados.
<b>Kiwi amarillo y verde</b> 	Puede formar parte de ensaladas y postres dulces.
<b>Lima y limón</b> 	Su jugo se usa para aliñar vegetales, arroces, carnes, pescados y mariscos. Apto como conservador de otros zumos y licuados. Su zumo se suele mezclar con agua pues es muy ácido. Sus aceites esenciales son muy valiosos para repostería y coctelería.

 <b>Variedades de frutas</b>	 <b>Y esto... ¿cómo se come? lo mejor es en crudo, pero también...</b>
<b>Mandarina</b> 	En general se consume en fresco, en forma de zumos. Como en todos los cítricos, se valora en repostería y coctelería.
<b>Mango</b> 	Pueden formar parte de ensaladas y postres dulces, así como ingredientes de salsas y recetas agrídulces.
<b>Manzana</b> 	Adecuada para compotas y salsas para carnes. También para ensaladas. Permite horneado moderado cuando forma parte de bizcochos, pudines, pasteles o tartas. La manzana asada es una preparación muy característica.
<b>Melocotón</b> 	Pueden formar parte de bizcochos, pudines, compotas, pasteles o tartas.
<b>Melón</b> 	Puede formar parte de recetas de cremas frías, tales como gazpachos o cremas, junto a otros ingredientes.
<b>Membrillo</b> 	Adecuado para salsas de carnes y pescados, pero especialmente para elaborar carne de membrillo.
<b>Mora</b> 	Para hacer mermeladas y decorar platos dulces o salados. Además, permite preparaciones en batidos, zumos, ingredientes de tartas, helados y dulces, compotas, macedonias y en salsas dulces y agrídulces.
<b>Naranja</b> 	En general se consume en fresco, en forma de zumos. Como el resto de cítricos, es muy apreciada para repostería y coctelería.
<b>Nectarina</b> 	Es adecuada para salsas de carnes y pescados. También puede formar parte de bizcochos, pudines, compotas, pasteles o tartas.
<b>Papaya</b> 	Es bienvenida en ensaladas y postres dulces.
<b>Paraguay</b> 	Puede formar parte de bizcochos, pudines, compotas, pasteles o tartas.
<b>Pera</b> 	Adecuada para compotas y salsas para carnes. Las peras cocinadas con vino tinto y especias aromáticas son una receta tradicional.

 <b>Variedades de frutas</b>	 <b>Y esto... ¿cómo se come? lo mejor es en crudo, pero también...</b>
<b>Piña</b> 	Ingrediente de salsas y recetas agrídulces. Además, puede estar presente en ensaladas y postres dulces.
<b>Plátano</b> 	Permite fritura formando parte de recetas con arroz. Además es bienvenido en ensaladas y postres dulces.
<b>Pomelo</b> 	En general se consume en fresco, en forma de zumos. Es apreciado en repostería y coctelería, y también es posible su uso en ensaladas.
<b>Sandía</b> 	En recetas de cremas frías, tales como gazpachos o cremas, junto a otros ingredientes. Acepta un horneado moderado en bizcochos, pudines, pasteles o tartas.
<b>Uva</b> 	Puede emplearse en bizcochos, pudines, pasteles o tartas, ya que admite un horneado moderado.



## ➔ Consejos para el cocinado y usos culinarios de las hortalizas

 <b>Variedades de hortalizas</b>	 <b>Y esto... ¿cómo se come?</b>
<b>Acelgas</b> 	Son el ingrediente de numerosas recetas de legumbres y huevos, en potaje, hervidos, tortillas, salteados, cremas, sopas, etc. Cocción en poco agua o al vapor, durante 3-5 minutos. También como parte de ensaladas tanto sus hojas tiernas como sus brotes.
<b>Ajo</b> 	Se consume principalmente en sofritos o rehogados.
<b>Ajo tierno</b> 	Pueden sustituir a los bulbos maduros en los sofritos de tomate y pimiento. Los ajos son apreciados para revueltos de huevos con otros ingredientes.
<b>Alcachofa</b> 	Cortar a cuartos u octavos, escaldar con agua y unas gotas de limón, durante 3 minutos. Escurrir y usar para rebozar, saltear o guisar. Ingrediente típico de recetas de arroces. Cortadas en láminas pueden saltearse y añadir a recetas de huevos o como guarnición. Se pueden consumir en crudo, en ensalada, hervidas, al vapor rebozadas, salteadas, a la plancha, asadas, etc.
<b>Berenjena</b> 	Rellena (de carne, pescado, verduras, marisco...), al horno, rebozada (salar antes para que pierda agua y absorba menos aceite), a la brasa, asada a la parrilla, sofrita, hervida, al vapor, gratinada, en cremas o purés. De cocinado breve, dependiendo del corte. A menos superficie y volumen, menor tiempo.
<b>Borraja</b> 	Cocinada con patatas y caldos, y en revueltos y ensaladas, escaldada o no.
<b>Brócoli</b> 	Cocción (10 min) en agua, vapor o microondas (15 min). Se consume cocinado en cremas, sopa, tortillas, rebozado, plancha, horno, etc. Sus floretes tiernos y sus semillas germinadas se consumen como ingredientes de ensaladas.
<b>Calabacín</b> 	Relleno (de carne, pescado, verduras, marisco...), al horno, rebozado, a la brasa, asado a la parrilla, sofrito, hervido, al vapor, gratinada, en cremas o purés. De cocinado breve, dependiendo del corte. A menos superficie y volumen, menor tiempo.
<b>Calabaza</b> 	Laminada fina puede añadirse cruda a ensaladas, aunque lo normal es su consumo cocida (en purés, cremas frías o calientes), frita, rehogada o gratinada. De cocinado breve, dependiendo del corte. A menos superficie y volumen, menor tiempo.
<b>Canónigos</b> 	Se consumen principalmente en crudo como parte de ensaladas, aunque también en tortillas, pizzas o cremas frías y calientes.
<b>Cardo</b> 	Una vez limpio y libre de partes duras y piel amarga se puede cocinar hervido, al horno, rebozado, en menestra, con salsa bechamel, revuelto y en otros guisos de legumbres, arroces y patatas. También en crudo.
<b>Cebolla</b> 	Puede tomarse cruda para acompañar platos de legumbres o arroces y en ensaladas. Además, es básica en sofritos. También la encontramos deshidratada y en encurtidos.
<b>Cebolleta</b> 	Puede tomarse cruda para acompañar platos de legumbres o arroces, y en ensaladas. Además, es básica en sofritos. También la encontramos deshidratada y en encurtidos.
<b>Champiñón y setas</b> 	De cocción muy breve, aunque depende del corte. Se consumen a la plancha, salteados, rellenos, asados y en guisos de patatas, arroces o en platos de pastas y huevos (revueltos o en tortilla) y en salsas. En láminas finas permiten consumo en crudo formando parte de ensaladas.

 <b>Variedades de hortalizas</b>		 <b>Y esto... ¿cómo se come?</b>
<b>Col</b> 	Se admite en recetas de legumbres y huevos, en potaje, hervidos, tortillas, salteados, cremas, sopas, etc. Cocción en poco agua o al vapor, durante 8-10 minutos. Sus hojas tiernas o sus brotes pueden ser parte de ensaladas.	
<b>Coliflor</b> 	Cocción (10 min) en agua, vapor o microondas (15 min). Se consume cocinada en cremas, sopa, tortillas, rebozada, plancha, horno, etc. Sus floretes tiernos y sus semillas germinadas se consumen como ingredientes de ensaladas.	
<b>Endivia</b> 	Se puede tomar en ensalada o cocinarse y saltearse junto a otros ingredientes.	
<b>Escarola</b> 	Al igual que la endivia, se puede tomar en ensalada o cocinarse y saltearse junto a otros ingredientes.	
<b>Espárragos</b> 	A la plancha, salteados, en revueltos, arroces y otros guisos o en cremas y sopas. El blanco se usa principalmente para consumo cocido y para conserva, previamente pelado.	
<b>Espinaca</b> 	Es ingrediente de numerosas recetas de legumbres y huevos, en potaje, hervidos, tortillas, salteados, cremas, sopas, etc. Cocción en poco agua o al vapor, durante 3-5 min. También puede formar parte de ensaladas por sus hojas tiernas.	
<b>Flor de calabacín</b> 	Tras lavarlas y secarlas con cuidado, pueden hacerse en tempura, a la parrilla, hervidas, en crema, rellenas de queso y rebozadas, etc.	
<b>Grelo</b> 	Principalmente cocinado con patatas, legumbres, caldos y carnes.	
<b>Guisantes</b> 	Su grano crudo o cocinado está en recetas de arroces y guisos o guarniciones.	
<b>Habas tiernas</b> 	Su grano en crudo o cocinado puede estar presente en tortillas, cremas, arroces y guisos. Su vaina tierna en guisos, tortillas, revueltos, etc.	
<b>Judías verdes</b> 	En recetas de arroces, cremas, sopas y guisos, guarniciones o ensaladas frías o templadas.	
<b>Lechuga</b> 	Se consume principalmente en crudo, como parte de ensaladas, aunque también en tortillas, pizzas o cremas frías y calientes.	
<b>Maíz dulce</b> 	En grano crudo o en conserva para ensaladas. En mazorca cocida o parrilla para guarnición de platos de carne o pescados, o en sopas.	
<b>Nabo</b> 	Consumo en cocido para caldos, potes, cocidos o guisos de patatas y legumbres.	
<b>Pepino</b> 	En crudo, pelado o no, principalmente en ensaladas. También como aperitivo y salsas frías. De cocinado breve, dependiendo del corte. A menos superficie y volumen, menor tiempo.	

 <b>Variedades de hortalizas</b>		 <b>Y esto... ¿cómo se come?</b>
<b>Pimiento</b> 	En crudo para ensaladas o cocinados en el sofrito típico de la dieta mediterránea junto a ajo y cebolla También rellenos, al horno, fritos, a la brasa, asados a la parrilla... De cocinado breve, dependiendo del corte. A menos superficie y volumen, menor tiempo.	
<b>Puerro</b> 	En sopas o caldos, cremas y purés. También deshidratado y en conserva.	
<b>Rábano</b> 	Principalmente de consumo en crudo junto a platos de legumbres y arroces, o en ensaladas.	
<b>Radicchio o achicoria</b> 	Se puede tomar en ensalada o cocinarse y saltearse junto a otros ingredientes.	
<b>Remolacha</b> 	Cocida en ensaladas, cremas o zumos.	
<b>Rúcula</b> 	Principalmente en crudo como parte de ensaladas, aunque también en tortillas, pizzas o cremas frías y calientes.	
<b>Tomate</b> 	En crudo para ensaladas o cocinados en el sofrito típico de la dieta mediterránea, junto a ajo y cebolla. También rellenos, al horno, fritos, a la brasa, asados a la parrilla... De cocinado breve dependiendo del corte. A menos superficie y volumen, menor tiempo.	
<b>Zanahoria</b> 	Cruda en ensaladas y zumos. Cocida en guisos, purés, cremas calientes o frías, etc.	



## ➔ Tiempos orientativos de cocinado de las hortalizas más consumidas



**Acelgas**

3 - 4 minutos  
 5 - 8 minutos  
 2 - 4 minutos



**Berenjena**

3 - 5 minutos  
 5 - 6 minutos  
 2 - 4 minutos



**Bimi**

3 - 4 minutos  
 3 - 4 minutos  
 1 - 2 minutos



**Brócoli**

3 - 5 minutos  
 3 - 5 minutos  
 2 - 3 minutos



**Calabacín**

3 - 5 minutos  
 4 - 6 minutos  
 2 - 3 minutos



**Champiñones**

3 - 5 minutos  
 4 - 5 minutos  
 2 - 3 minutos



**Col**

5 - 10 minutos  
 5 - 8 minutos  
 5 - 6 minutos



**Coles de bruselas**

5 - 7 minutos  
 8 - 10 minutos  
 4 - 6 minutos



**Coliflor**

4 - 6 minutos  
 3 - 5 minutos  
 2 - 3 minutos



**Espárragos**

2 - 5 minutos  
 8 - 10 minutos  
 2 - 4 minutos



**Espinacas**

2 - 5 minutos  
 5 - 6 minutos  
 1 - 2 minutos



**Guisantes**

8 - 12 minutos  
 4 - 5 minutos  
 2 - 3 minutos



**Habas**

6 - 8 minutos  
 5 - 8 minutos  
 3 - 4 minutos



**Pimiento**

3 - 5 minutos  
 2 - 4 minutos  
 2 - 3 minutos



**Zanahoria**

10 - 15 minutos  
 15 minutos  
 4 - 5 minutos

\*Añadir las hortalizas una vez esté en agua hirviendo.  
 El agua, que no debe ser excesiva, puede usarse para caldos, excepto el de las acelgas, espinacas y remolacha"

## ➡ Reducción de desperdicios

¿Sabías que cada año **1.300 millones de toneladas de alimentos en todo el mundo terminan en el cubo de la basura?** Según la Organización de Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), esto representa cerca de 1/3 de toda la producción mundial de alimentos. ¡Esta cantidad podría alimentar a 2.000 millones de personas!

Se estima que entre el 40% y el 50% de las frutas y hortalizas se pierden en algún momento de la cadena alimentaria. En los países de bajos ingresos la mayoría de los alimentos se pierden durante la distribución mientras que en zonas de ingresos medianos o altos, como Europa, el porcentaje más alto se desperdicia en los hogares, el 42%. En España se calcula que cada hogar tira a la basura 76 kg de alimentos al año, de los que el 17% son frutas y hortalizas.



Son cifras escandalosas que en su mayor parte se deben a hábitos de consumo inadecuados. Comprar para luego tirar, además de suponer un gasto inútil a nuestra economía doméstica, es una práctica poco respetuosa con el medio ambiente y la pérdida de una oportunidad para la alimentación de las personas.



## Tips y trucos para la reducción de desperdicios



### Frutas

- Seguir consejos de conservación.
- Asegurar la rotación en el lugar de conservación. La vida útil es mayor en refrigeración.
- Ajustar la compra al ritmo de consumo.
- Seleccionar los más maduros tanto en despensa como en refrigeración. Los frutos muy maduros o deshidratados y las partes comestibles de los dañados pueden usarse en cremas, compotas, sorbetes, batidos o zumos. Otra opción es hacer conservas, mermeladas, desecar o congelar.



### Hortalizas

- Seguir consejos de conservación.
- Asegurar la rotación en el lugar de conservación. La vida útil es mayor en refrigeración.
- Ajustar la compra al ritmo de consumo.
- En caso de excedentes o bajo consumo, cocinar y consumir o en su caso refrigerar para consumir en 2-3 días o congelar.
- Las que han perdido textura o están ligeramente deshidratadas, o viran a amarillo, son adecuadas para cremas y sopas.
- Hojas: Las hojas y pencas duras son adecuadas para caldos, sopas o cremas. Otra opción es hacer conservas.
- Inflorescencias: Los tallos pueden usarse para cremas, sopas o ensaladas.
- Frutos: Hacer conservas o desecar: típicas en tomate y pimiento tanto en crudo como cocinados (fritos o asados).
- Setas: Laminadas, sofritos y sumergidos en aceite de oliva virgen extra puede alargarse su vida hasta 4 a 6 meses. Otra opción es el desecado.

**¿Qué te parece si tomamos conciencia del problema y empezamos por dar pequeños pasos a nivel individual?** Te proponemos 10 consejos para reducir los desperdicios de frutas y hortalizas en el hogar:

1. Planifica tu compra. Ayuda mucho llevar una lista que ajuste las cantidades y variedades según las necesidades de tu familia y el espacio de almacenamiento, refrigeración y congelación de tu hogar.
2. El sabor está en el interior: no rechaces frutas y hortalizas por su tamaño o aspecto.
3. Limpia bien las superficies y utensilios durante el manipulado y cocinado de alimentos.
4. Controla la rotación de frutas y hortalizas que se mantienen a temperatura ambiente, refrigeración y en congelación.
5. Cocina o consume antes las frutas más maduras u hortalizas que llevan más tiempo conservadas en frío.
6. Mira las fechas de consumo preferente o caducidad de frutas y hortalizas en conserva o mínimamente procesadas.
7. Sirve las raciones que se vayan a consumir, adaptando la cantidad a la edad y preferencias de cada persona. Si sobra alguna, puede congelarse o guardar en refrigeración para consumir en las siguientes 48 horas o para hacer nuevas recetas.
8. No peles las frutas y hortalizas cuando no sea necesario y esto no suponga una barrera para su consumo.
9. Una 2ª oportunidad: recupera las partes comestibles de frutas y hortalizas dañadas y aprovecha sus partes externas para hacer cremas, sopas, batidos, mermeladas, helados, zumos. Las hortalizas que hayan perdido textura o estén ligeramente deshidratadas, sirven para caldos, sopas o cremas. Las setas laminadas, sofritas y sumergidas en aceite de oliva virgen extra pueden alargar su vida hasta 4-6 meses. Otra opción es el desecado.
10. Un consejo que resume todos los demás:

***¡Sigue las recomendaciones planteadas en esta guía!***



# Agradecimientos

- **Comité Científico 5 al día:** Manuel Moñino, Juan Antonio Fernández Hernández, M<sup>a</sup> Elena Marqués Medina, Maria Dolores Raigón, Iciar Astiasarán, Juan Manuel Ballesteros, Joan Bonany, Andreu Farran, Iva Marques-Lopes, Andreu Palou, Isabel Polanco, María Dolores Romero de Ávila, Francesc Miret, Giuseppe Russolillo, Victoria Gelabert, Alfredo Martínez, Eduard Baladia, Esperanza Torija y Fernando Rodríguez-Artalejo.
- **Junta Directiva de la Asociación 5 al día:** Joaquín Rey, Piedad Coscolla, Sergio Cáceres, Miguel Angel Gómez Cardoso, Enrique Colilles, Carlos Olmos, Jesus Antonio García, Carmen Pacheco, Patricia Vallejo - Nágera, Bartolomé Saro, M<sup>a</sup> Amparo Pellicer, Ingrid Buera, Alvaro Salcedo, David Bodas, Alberto Palmí, Manel Simón, Luis Pacheco, Sheila Villalobos, Josep Garcia, Manuel Montero, Ismael Carrasco y Javier Bernabéu.
- **Equipo de la Asociación 5 al día:** Nuria Martínez Barea, Elena Galisteo, Lidia Benito y Mabel Fernández.
- **IRTA:** Gemma Echeverría e Ignasi Iglesias.
- **ANECOOP:** Piedad Coscollá.
- **SECH:** Carlos Baixauli y Daniel Valero.
- **PROEXPORT:** José Ramón Carrasco de la Sierra.
- **Centro de Cualificación Turística de Murcia:** M. Carmen Nicolás Ródenas.
- **Verdifresh:** Yolanda Martínez y Elisa Ramón.
- **Huercasa:** Carlos Olmos.
- **Arc Eurobanan:** Óscar Berzal y David del Barrio.
- **SEAE:** M<sup>a</sup> Dolores Raigón.



*guía práctica*  
.....PARA LA.....

**COMPRA, CONSERVACIÓN  
Y CONSUMO DE  
FRUTAS Y  
HORTALIZAS**

[www.5aldia.org](http://www.5aldia.org)



@5aldiaspain