

# “Mordidas ” Para El Mejor Sabor En Las Frutas y Verduras

¡Utilice esta preparación y almacenamiento "mordidas" para disfrutar de la abundante sabor, apariencia y seguridad y el punto máximo en productos de verano!

## **Mordidas 1. Evitar que la fruta se vuelva oscura después de ser partida.**

Evite que las frutas cortadas, tales como manzanas, peras, plátanos y duraznos, se vuelvan oscuras recubriéndolos con un zumo ácido como limón, naranja o jugo de piña. Cortar las frutas poco tiempo antes de servir que sea posible. Cubra y refrigere la fruta cortada hasta que este lista para servir. Refrigere las frutas y verduras peladas y partidas para que no estén a temperatura de ambiente no más de 2 horas, tiempo total.

## **Mordidas 2. Tome un “Salad Spinner” para una vuelta.**

Aderezo para ensaladas desliza sobre verdes húmedos y se acumula en el fondo de la ensaladera. Obtendrá más sabor con menos aderezo (y menos calorías) Si sus hojas verdes se lavan y se secan antes de lanzar su ensalada con el aderezo. Una cucharada de aderezo de aceite y el vinagre puede ser todo lo que se necesita para dos tazas de ensalada de hojas verdes secas.

La forma más fácil y rápida de secar hojas y hierbas verdes de ensaladas está en una ruleta de ensalada. Un aparato para hacer girar la ensalada utiliza la fuerza centrífuga para eliminar el agua de las hierbas y hojas verdes de ensalada recién lavada. Las hierbas y hojas verdes de ensalada en una cesta perforada que cabe en un recipiente exterior mayor. El cuenco está cubierto con una tapa que tiene un mango de engranaje, un cable que utiliza o perilla que se bombea para girar la cesta interior y girar el agua fuera en el recipiente exterior. No sobre llene con verdes, ligeramente para evitar el hacinamiento y moretones. Después de la hilitura, secar la humedad restante con toallas de papel limpias. Un "Salad Spinner" también puede ser utilizado para secar los racimos de uvas lavadas. Nota: Si está preparando pequeños racimos de uvas para decorar, cortar los racimos con tijeras. Esto ayuda a mantener las uvas unidos al tallo.

## **Mordidas 3. Lave las frutas y verduras correctamente.**

- Lave productos. Muchos productos pre-cortadas en bolsas como la lechuga son pre-lavados. Si es así, esta en escrito en el envase. Estos productos pre-lavado en bolsas se puede utilizar sin lavado adicional.
- Comience con las manos limpias. Lávese las manos durante 20 segundos con agua tibia y jabón antes y después de preparar productos frescos.
- Corte las áreas dañadas o golpeadas en las frutas y verduras frescas antes de preparar o comer. Los productos frescos que se ven podridas deben ser desechada.
- Todas las frutas y verduras sin envasar, así como los envasados y no marcadas “previamente lavados”, deben lavarse cuidadosamente antes de comer. Esta sugerencia incluye producto crecido de forma convencional o orgánicamente en casa, o producto que se compra en una tienda de comestibles o mercado agrícola.
- Incluso si va a pelar el producto antes de comer, es importante lavarse primero.
- No se recomienda el lavado de frutas y verduras con jabón o detergente o mediante lavados comerciales.
- Lavar productos firmes, tales como melones y pepinos, con un cepillo limpio.
- Secando productos con una toalla de tela limpia o una toalla de papel puede reducir aún más las bacterias que pueden estar presentes.

## **Mordidas 4. Mantenga las frutas y verduras separadas en el refrigerador.**

Guarde las frutas en una gaveta del refrigerador separadas de aquel en el que se almacenan las verduras. Frutas emiten gas etileno que pueden acortar la vida útil de almacenamiento de verduras. Algunos vegetales emiten olores que pueden ser absorbidas por las frutas y afectan su calidad.

## **Mordidas 5. Sepa que las frutas maduran después de ser recogidos.**

Albaricoques, plátanos, melón, kiwi, nectarinas, melocotones, peras, plátanos y ciruelas siguen madurando después de ser recogidos. El tomate, que en realidad es una fruta, también continúa madurando después de la cosecha. Las frutas que usted debe recoger o comprar maduras y listas para comer son: manzanas, cerezas, toronjas, uvas, naranjas, piña, fresas, mandarinas y sandía. Para acelerar la maduración de frutas como melocotones, peras y ciruelas, ponerlos en un recipiente de maduración o en una bolsa de papel café ligeramente cerrado a temperatura de ambiente. Las bolsas de plástico no funcionan para la maduración.

## **Mordidas 6. Refrigerar frutas y verduras en bolsas de plástico perforadas.**

Esto ayuda a mantener la humedad sin embargo, proporciona el flujo de aire. Bolsas de plástico pueden conducir la formación de moho o bacterias. Si usted no tiene acceso a las bolsas perforadas comerciales, utilice un objeto afilado para hacer varios agujeros pequeños en una bolsa de plástico de calidad alimentaria (unos 20 agujeros por bolsa de tamaño mediano).

# “Mordidas ” Para Mejor Sabor En Las Frutas y Verduras

Prueba Final – Juno 2015

**Por favor guarde esta prueba y certificado en sus archivos para la licenciatura.**

**Usted no tiene que enviarlo a nuestra oficina o al estado.**

Objetivo de Aprendizaje: Después de leer el boletín, el proveedor entiende algunos nuevos consejos sobre cómo elegir y preparar las frutas y verduras para la salud y el sabor óptimo.

1. Refrigere frutas y verduras cortadas y peladas para que estén a temperatura de ambiente no más de 2 horas, el tiempo total.  

Verdadero                      o                      Falso
2. \_\_\_\_\_ para ensalada desliza sobre verdes húmedos y se acumula en el fondo de la ensaladera. Obtendrá más sabor con menos aderezo (y menos calorías) Si sus hojas y hierbas verdes se lavan y se secan antes de lanzar su ensalada con el aderezo. Una cucharada de aderezo de aceite y el vinagre puede ser todo lo que se necesita para dos tazas de ensalada de hojas verdes secas.
3. Un aparato para hacer ensalada utiliza la fuerza centrífuga para eliminar el agua de hierbas y hojas verdes de ensalada recién lavada.  

Verdadero                      o                      Falso
4. Para lavar las frutas y verduras correctamente, comenzar con \_\_\_\_\_. Lávese las manos durante 20 segundos con agua tibia y jabón antes y después de preparar productos frescos.
5. Todas las frutas y verduras sin envasar, así como los envasados que no están marcadas “previamente lavados”, deben lavarse cuidadosamente antes de comer. Esta sugerencia incluye producto crecido convencionalmente o \_\_\_\_\_ en casa, o producto que se compra en una tienda de comestibles o mercado agrícola.
6. No se recomienda lavar las frutas y verduras con jabón o detergente o mediante lavados comerciales. Lavar productos firme, como melones y pepinos, con un cepillo limpio.  

Verdadero                      o                      Falso
7. Incluso si usted planea \_\_\_\_\_ el producto antes de comer, todavía es importante lavarse primero.
8. Las frutas que usted debe recoger o comprar maduras y listas para comer son: manzanas, cerezas, toronjas, uvas, naranjas, piña, fresas, mandarinas y sandía.  

Verdadero                      o                      Falso
9. Guarde las frutas en una gaveta del refrigerador separada de aquel en el que se almacenan los vegetales. Frutas emiten gas etileno que puede \_\_\_\_\_ la vida de almacenamiento de verduras. Algunos vegetales emiten olores que pueden ser absorbidos por las frutas y afectan su calidad.
10. Bolsas de plástico que no están \_\_\_\_\_ pueden conducir la formación de moho o bacterias. Si usted no tiene acceso a bolsas perforadas comerciales de calidad alimentaria, utilice un objeto afilado para hacer varios agujeros pequeños en una bolsa de plástico de calidad alimentaria (unos 20 agujeros por bolsa de tamaño mediano).



Southwest Human Development Services  
P.O. Box 28487 • Austin, Texas 78755-8487  
(512) 467-7916 • Toll Free (800) 369-9082  
Fax (512) 467-1453 • Toll Free (888) 467-1455  
[www.swhuman.org](http://www.swhuman.org)

## **SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES**

Patrocinador del

### **Programa de Alimentos de USDA para el Cuidado de Niños y Adultos**

Gratamente otorga a:

\_\_\_\_\_

ESTE CERTIFICADO

Por completar 30 minutos de entrenamiento en

### **Juno 2015 - "Mordidas " Para Mejor Sabor En Las Frutas y Verduras**

UN CURSO AUTO-EDUCATIVO

(Es necesario completar la prueba al reverso de esta hoja para que el certificado sea válido)

Este Proveedor del Cuidado Diario de Familia apoya el compromiso de  
Cuidado de Calidad de Menores como se demuestra en completar este curso

Dado en esta fecha: \_\_\_\_\_

*Lindsey Seybold*

Lindsey Seybold  
Coordinadora de Entrenamiento  
Southwest Human Development Services