

Produce Storage Guide

Food Item	Where to Store	How to Store	Shelf Life	Things to Avoid
Cabbage & Brussels Sprouts	Refrigerator	Loose → sealed container when cut	2 weeks +	Ethylene producers
Green onions, Parsley, Dill, Cilantro, Asparagus	Refrigerator	Cut stems in water like flowers	1 week +	Ethylene producers
Basil	Room temp.	Cut stems in water like flowers	1-2 weeks	Refrigerator
Apples	Refrigerator	Plastic bag	2 weeks +	Cabbage, leafy greens, carrots
Citrus	Room temp. to ripen → refrigerator	Loose or open container	Room temp: 1-2 weeks Fridge: 2 weeks +	Ethylene producers, airtight containers
Berries	Refrigerator	Breathable container with paper towel	1 week	Moisture, overcrowding container
Broccoli & Cauliflower	Refrigerator	Sealed container	1-2 weeks	Ethylene producers
Bananas	Room temp. to ripen → refrigerator	Loose or open container	1 week	Ethylene producers, airtight containers
Head Lettuces & Leafy Greens	Refrigerator	Sealed container, unwashed with paper towel	1-2 weeks	Moisture, ethylene producers
Potatoes, Onions, Garlic, Winter Squash	Dark pantry	Loose or open container	Sweet potatoes: 1-2 weeks Potatoes: 3 weeks + Onions & garlic: 2 weeks + Winter squash: 3-6 months	Refrigerator, plastic bags, ethylene producers
Turnips, Beets, Radishes, Carrots	Refrigerator	Sealed container, leafy tops removed	2-3 weeks +	Ethylene producers
Pineapple, Mangoes, Melons	Room temp. to ripen → refrigerator	Loose → sealed container when cut	1-2 weeks	Ethylene producers
Tomatoes	Dark pantry	Stem side down on paper towel in open container	4 days	Refrigerator
Cucumbers	Room temp.	Wrapped in plastic in an airtight container	1-2 weeks	Ethylene producers
Peppers & Summer Squash	Refrigerator	Breathable container	1 week +	Ethylene producers, airtight containers
Avocado	Room temp. to ripen → refrigerator	Loose → sealed container when refrigerated	Room temp: 2-4 days Fridge: 2 weeks +	Ethylene producers, airtight containers



- 1 Avoid storing fruits and veggies together.
- 2 Avoid washing produce until use.
- 3 Refrigerate all cut produce in a sealed container.



! Ethylene Producers: Apples, Avocados, Bananas, Cantaloupe, Kiwi, Peaches, Pears, Peppers, Tomatoes **!**

Guía de almacenamiento de productos

Alimentos	Dónde almacenar	Cómo almacenar	Vida útil	Qué evitar
Repollo y Coles de Bruselas	Refrigerador	Suelto → envase sellado al cortar	2 semanas +	Productores de etileno
Cebollas verdes, Perejil, Eneldo, Cilantro, Espárragos	Refrigerador	Tallos cortados en agua como flores	1 semana +	Productores de etileno
Albahaca	Temperatura ambiente	Tallos cortados en agua como flores	1-2 semanas	Refrigerador
Manzanas	Refrigerador	Bolsa de plástico	2 semanas +	Repollo, verduras de hoja verde, zanahorias
Cítricos	Temperatura ambiente para madurar → refrigerador	Envase suelto o abierto	Encimera 1-2 semanas Refrigerador: 2 semanas+	Productores de etileno, recipientes sellados
Bayas	Refrigerador	Envase transpirable con toalla de papel	1 semana	Humedad, hacinamiento del contenedor
Brócoli y Coliflor	Refrigerador	Envase sellado	1-2 semanas	Productores de etileno
Guineos	Temperatura ambiente para madurar → refrigerador	Envase suelto o abierto	1 semana	Productores de etileno, recipientes sellados
Lechugas arrepolladas y Hojas Verdes	Refrigerador	Envase sellado, sin lavar con toalla de papel	1-2 semanas	Humedad, productores de etileno
Patatas, cebollas, ajos, Calabaza de invierno	Despensa oscura	Envase suelto o abierto	Boniatos: 1-2 semanas Patatas: 3 semanas + Cebollas y ajos: 2 semanas + Calabaza de invierno: 3-6 meses	Refrigerador, bolsa de plástico, productores de etileno
Nabos, Remolachas, Rábanos, Zanahorias	Refrigerador	Envase sellado, sin hojas	2-3 semanas +	Productores de etileno
Piña, Mangos, Melones	Temperatura ambiente para madurar → refrigerador	Suelto → envase sellado al cortar	1-2 semanas	Productores de etileno
Tomates	Despensa oscura	Con el tallo hacia abajo sobre papel absorbente en un envase abierto	4 días	Refrigerador
Pepinos	Encimera	Envuelto en plástico en un envase sellado	1-2 semanas	Productores de etileno
Pimientos y Calabaza de verano	Refrigerador	Envase transpirable	1 semana +	Productores de etileno, recipientes sellados
Aguacate	Temperatura ambiente para madurar → refrigerador	Suelto → envase cerrado cuando se refrigerado	Encimera: 2-4 días Refrigerador: 2 semanas+	Productores de etileno, recipientes sellados


CONSEJOS RÁPIDOS

- 1 Evite almacenar frutas y verduras juntas.
- 2 Evite lavar los productos hasta su uso.
- 3 Refrigere todos los productos cortados en un recipiente sellado.



⚠ Etileno productores: Manzanas, Aguacates, Guineos, Melón Cantalupo, Kiwi, Melocotones, Peras, Pimientos, Tomates **⚠**

<https://www.uwwp.org/how-to-store-fruits-and-veg/>