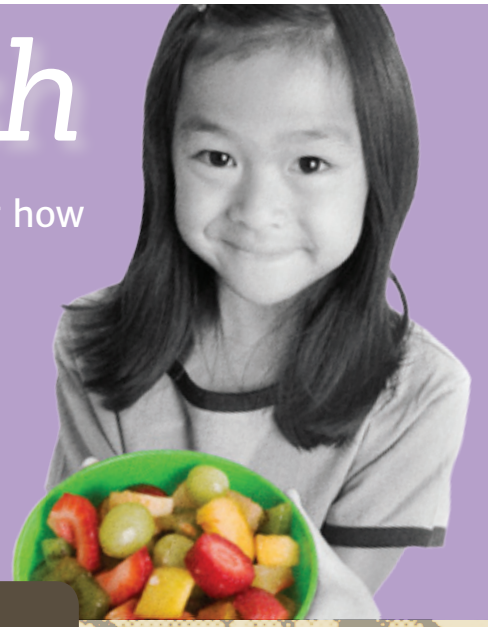
Keeping it Fresh



Say goodbye to limp lettuce and moldy melons by knowing how to store and when to serve your produce.

Some fruits and veggies last longer than others. With a little planning, you can shop just once, and still have a week's worth of fresh produce. Not sure which fruits and veggies to eat first? Use the following to help you plan your week of meals.

WHEN TO SERVE

Beginning of the Week
- Asparagus
- Broccoli
- Corn
- Green Beans
- Strawberries
- Bananas

Middle of the Week
- Cucumbers
- Eggplant
- Grapes
- Lettuce
- Zucchini

End of the Week
- Bell Peppers
- Cauliflower
- Spinach
- Tomatoes
- Oranges
- Pears

After a Week or Longer
- Apples
- Cabbage
- Carrots
- Brussel Sprouts
- Collards
- Winter Squash

WHERE TO STORE

Where you store your fruits and veggies makes a difference in how long they last.

Simply follow these storage guidelines to maximize their freshness.

Keep in the refrigerator:
- **Fruits:** apples, berries, cherries, grapes, and cut melon.
- **Veggies:** Most fresh veggies with the exception of those listed to the right.
- Wait to wash refrigerated produce until you are ready to eat them.

Leave out on the counter:
- **Fruits:** avocadoes, mangoes, bananas, oranges, grapefruit, and pineapple.
- **Veggies:** onions, tomatoes, and butternut and acorn squash.

Bananas cause other fruits and veggies stored near them to ripen more quickly, so keep them in a separate place.

Use your phone to scan this code to learn more about WIC.

WIC Women, Infants & Children | FEED YOUR FUTURE SOUTH CAROLINA

www.scdhec.gov/wic

DHEC PROMOTE PROTECT PROSPER
South Carolina Department of Health and Environmental Control

ML-025150 2/14

Manteniéndolos Frescos

Despídase de la lechuga mustia y de los melones enmohecidos sabiendo cómo almacenar y cuándo servir sus productos de la huerta.

Algunas frutas y vegetales duran más tiempo que otras. Con un poco de planificación, puede hacer las compras una sola vez, y aún así tener para una semana de productos de la huerta. ¿No sabe con certeza qué frutas y vegetales comer primero? Utilice lo siguiente para ayudarle a planificar su semana de comidas.

CUÁNDO SERVIR

Principios de la Semana
- Espárragos
- Brócoli
- Maíz
- Judías Verdes
- Frutillas
- Bananas

Mediados de la Semana
- Pepinos
- Berenjena
- Uvas
- Lechuga
- Calabacín

Finales de la Semana
- Pimiento morrón
- Coliflor
- Espinaca
- Tomates
- Naranjas
- Peras

Después de una Semana o Más
- Manzanas
- Repollo
- Zanahorias
- Coles de Bruselas
- Berzas
- Zapallo

DÓNDE ALMACENAR

El lugar donde almacena sus frutas y vegetales hace una diferencia en cuánto duran.

Simplemente siga estas pautas de almacenamiento para maximizar su frescura.

Mantenga en el refrigerador:

- **Frutas:** manzanas, bayas, cerezas, uvas, y melón cortado.
- **Vegetales:** La mayoría de los vegetales frescos a excepción de aquellos listados a la derecha.
- Espere a lavar los productos de la huerta refrigerados hasta que esté listo para comerlos.

Deje sobre el mostrador de la cocina:

- **Frutas:** paltas, mangos, bananas, naranjas, pomelo y ananá.
- **Vegetales:** cebollas, tomates, y calabaza moscada y de bellota.

Las bananas hacen que otras frutas y vegetales almacenados cerca de ellas maduren más rápido, así que manténgalas en un lugar por separado.

Utilice su teléfono para escanear este código y aprender más acerca del Programa de Nutrición para Mujeres, Bebés y Niños (WIC por sus siglas en inglés).

WIC Women, Infants & Children | NUTRA SU FUTURO SOUTH CAROLINA

DHEC PROMOTE PROTECT PROSPER
South Carolina Department of Health and Environmental Control

www.scdhec.gov/wic