



Cómo elegir, almacenar y consumir frutas cultivadas en la zona

Recuerde quitarles las semillas y el carozo a las frutas antes de servírselas a los niños. En particular, las uvas y cerezas enteras con semillas y carozo plantean riesgo de asfixia para niños de hasta 4 años. Las fechas aproximadas de cosecha y venta mencionadas a continuación son para el estado de Nueva York.

FRUTAS	SELECCIÓN	ALMACENAMIENTO	CÓMO SE CONSUME
<p>Manzanas – algunas variedades pueden cosecharse ya en julio. El tiempo de cosecha puede seguir hasta fines de noviembre. Las manzanas pueden almacenarse en frigorífico y se venden desde mediados de julio hasta mediados de junio.</p>	<p>Elija manzanas duras que no tengan manchas, partes blandas ni la piel arrugada.</p> 	<p>Las manzanas deben almacenarse en la nevera y conviene consumirlas en el transcurso de dos semanas, aunque pueden conservarse durante períodos más largos.</p>	<p>Lávelas bien y cómalas solas o agréguelas a los cereales o al yogur o consúmalas en su receta favorita.</p>
<p>Arándanos (blueberries) - se cosechan y se venden desde mediados de julio hasta fines de octubre.</p> 	<p>Elija frutos que luzcan rellenos, sin arrugas y sean completamente azules. No deberían tener ninguna hoja ni cabillo. La caja no debería estar manchada ni tener indicios de moho.</p>	<p>Almacénelos en la nevera en su envase original. Conviene consumir los arándanos en el transcurso de una semana.</p>	<p>Lávelos bien cuando esté por consumirlos. Agregue arándanos a cereales, yogur, panqueques, panecillos o ensalada de fruta. O sencillamente póngaselos en la boca.</p>
<p>Melón Cantaloupe - se cosecha y se vende desde principios de agosto hasta septiembre.</p>	<p>Elija un melón bien redondeado de aroma dulce a melón y que esté un poco blando cuando lo presione con el pulgar. La cáscara debe ser de color amarillo crema o canela. No elija los que estén golpeados o que tengan partes blandas o aroma demasiado maduro.</p>	<p>Los melones maduros deben almacenarse en la nevera y consumirse en el transcurso de 3 a 5 días.</p> 	<p>Lave bien la cáscara del melón. Elimine las semillas del centro raspándolas. Córtele en rebanadas, trozos o cubos y sírvalo o agréguelo a cereales, yogur o ensalada de fruta.</p>

FRUTAS	SELECCIÓN	ALMACENAMIENTO	CÓMO SE CONSUME
<p>Cerezas - se cosechan y se venden desde mediados de junio hasta fines de julio.</p>	<p>Elija cerezas de colores vivos, duras y brillantes.</p> 	<p>Las cerezas deben almacenarse en la nevera y conviene consumirlas en el transcurso de 2 a 3 días.</p>	<p>Lávelas y quíteles el carozo antes de dar cerezas a los niños. Coma cerezas solas o agréguelas a ensaladas de fruta, píquelas y agréguelas al yogur o consúmalas en su receta favorita.</p>
<p>Uvas – se cosechan y se venden desde mediados de agosto hasta fines de octubre.</p>	<p>Elija uvas que estén duras y unidas al cabillo.</p> 	<p>Almacene las uvas en la nevera hasta 3 días.</p>	<p>Lave las uvas y arránquelas del cabillo. Quíteles las semillas. Córteles en trocitos ante de dárselas a los niños.</p>
<p>Melocotones - se cosechan y se venden desde mediados de julio hasta mediados de septiembre.</p>	<p>Elija melocotones de cáscara aterciopelada rojiza.</p>	<p>Refrigere los melocotones maduros hasta 5 días.</p> 	<p>Lave los melocotones y quíteles la pelusa. Cómalos solos o agregue rebanadas al cereal o yogur o consúmalos en su receta favorita. Quíteles el carozo antes de dar melocotones a los niños.</p>
<p>Peras - se cosechan desde mediados de agosto hasta mediados de octubre, aunque se venden hasta fines de noviembre.</p>	<p>Elija peras duras y bien formadas que no tengan magulladuras. Están listas para comerse cuando están un poco blandas.</p>	<p>Las peras deben almacenarse en la nevera o a temperatura ambiente y conviene consumirlas en el transcurso de una semana.</p>	<p>Lávelas bien, cómalas solas o consúmalas en su receta favorita.</p> 
<p>Ciruelas - se cosechan desde julio hasta septiembre y se venden hasta mediados de octubre.</p> 	<p>Elija ciruelas un poco blandas que no tengan magulladuras ni la cáscara arrugada. La fruta que esté verde madurará a temperatura ambiente.</p>	<p>Las ciruelas maduras deben almacenarse en una bolsa de plástico en la nevera y deben consumirse en el transcurso de varios días.</p>	<p>Lávelas bien antes de comerlas. Cómalas solas o consúmalas en su receta favorita. Quíteles el carozo antes de dar ciruelas a los niños.</p>

FRUTAS	SELECCIÓN	ALMACENAMIENTO	CÓMO SE CONSUME
<p>Frambuesas - se cosechan y se venden las tres primeras semanas de julio y todo septiembre y octubre.</p>	<p>Elija frambuesas brillantes, que no estén aplastadas ni tengan moho. Fíjese que la caja no esté manchada ni pierda líquido.</p> 	<p>Las frambuesas deben almacenarse en la nevera en la caja en la que vienen y conviene consumirlas en el transcurso de 1 a 2 días.</p>	<p>Lave las frambuesas justo antes de consumirlas. Quíteles los receptáculos. Cómalas solas o agréguelas a los cereales o al yogur.</p>
<p>Fresas - se cosechan y se venden en junio y la primera etapa de julio.</p> 	<p>Elija fresas de color intenso, duras y que tengan el cabillo. No elija las cajas que pierdan líquido o muestren indicios de moho.</p>	<p>Las fresas deben almacenarse en la nevera y conviene consumirlas en el transcurso de 2 a 3 días.</p>	<p>Lave las fresas y quíteles el cabillo justo antes de consumirlas. Cómalas solas o agréguelas al cereal, yogur o ensalada de fruta.</p>
<p>Sandía - se cosecha y se vende desde principios de agosto hasta mediados de octubre.</p> 	<p>Elija sandías bien redondeadas de cáscara lisa y con un brillo un tanto apagado. La parte inferior debe ser de color crema. Para probar la madurez, dele una palmada, si resulta un golpe apagado y sordo, puede estar verde y si suena hueco, puede estar demasiado madura.</p>	<p>La sandía cortada debe almacenarse en la nevera envuelta en plástico. La sandía entera también queda mejor ahí si entra. Si no entra, póngala en el lugar más fresco de la casa. Consúmala en el transcurso de unos días.</p>	<p>Lave la cáscara de la sandía. Córtela en trozos o rebanadas y sírvala después de haberle quitado las semillas. Es un buen complemento para la ensalada de fruta.</p>

Adaptado de [The Market Basket Fresh Fruit and Vegetable Guide](#), New York State WIC Program, Farmers Market Nutrition Program. Las fechas de cosecha y venta del estado de Nueva York se sacaron de www.agmkt.state.ny.us/Harvest_Calendar.html y www.prideofny.com.