



# Comprando, Usando y Guardando Frutas

*(Buying, Using and Storing Fruits)*

Fruta	Una ración	Raciones por libra	Mejor tiempo para comprar*
manzanas	1	4	todo el año, mejor Agosto-Diciembre
chabacanos (albaricoque)	2 (4 mitades secas)	4	Mayo-Agosto
aguacate	1/4 de un entero	4	todo el año, mejor Junio-Noviembre
plátanos	1 pequeño	4	todo el año
moras azules	1/2 taza	4 (frescas) 5 (congeladas)	Mayo-Septiembre
melón	1/2 taza o 1/4 melón	4	Junio-Agosto
cerezas, dulces y ácidas	10 grandes	4	Mayo-Agosto
arándano	1/2 taza	4	Septiembre-Diciembre
toronja	1/2	4	todo el año, mejor Enero-Junio
uvas	1/2 taza (como 15)	5	todo el año, mejor Mayo-Enero
melón dulce	1/2 taza	4	Junio-October
kiwi	1	4	todo el año, mejor Noviembre-Mayo
limones, limas	1	4	todo el año, mejor Mayo-October

# Comprando, Usando y Guardando Frutas

*(Buying, Using and Storing Fruits) (cont.)*

Fruta	Una ración	Raciones por libra	Mejor tiempo para comprar*
mango	1 mediano o 1/2 taza	4	Abril-Septiembre
naranjas, mandarinas	1	4	todo el año, mejor Abril-Septiembre
papaya	1/2 taza o 1/3 entera	4	todo el año
duraznos, melocotón	1	4	Julio-Agosto
peras	1	3-5	Agosto-October
persimón	1	3	Septiembre-Diciembre
piña	1/2 taza, cubos	3	todo el año, mejor Marzo-Junio
ciruela	2	4	Mayo-October
frambuesas, zarzamoras	1/2 taza	4	Junio-October
ruibarbo	1/2 taza	4	Abril-Junio
fresas	1/2 taza, rebanada	5	Marzo-Julio
sandía	1/2 taza	4	Mayo-Agosto

\*Llame al servicio de Extensión o al Departamento de Agricultura de su estado para información acerca del mejor tiempo para comprar frutas cosechados en su estado.

# Comprando, Usando y Guardando Frutas (cont.)

---

## Frutas altas en Vitamina A:

chabacanos/ albaricoques  
melón  
mangos  
papayas  
duraznos, melocotones  
sandía

## Frutas altas en Vitamina C:

melón  
toronja/ pomelo (y jugo)  
melón dulce  
kiwi  
limones, limas  
naranjas (y jugo), mandarinas  
fresas

*Guarde las frutas frescas cuidadosamente para conservar su sabor,  
vitaminas y minerales.*

*Guarde la mayoría de las frutas maduras en el refrigerador.*

*Guarde los plátanos a temperatura ambiental  
para que no se pongan color café.*

*Guarde la sandía entera en un lugar fresco (55-70°F).*

*Guarde frutas enlatadas y secas en un lugar fresco y seco.*

Información adaptada de la Universidad de California a Berkeley, "The Wellness Encyclopedia of Food and Nutrition," Random House, 1992.

THE UNIVERSITY OF GEORGIA AND FT. VALLEY STATE UNIVERSITY, THE U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE AND COUNTIES OF THE STATE COOPERATING. The Cooperative Extension Service offers educational programs, assistance and materials to all people without regard to race, color, national origin, age, sex or disability. AN EQUAL OPPORTUNITY EMPLOYER/AFFIRMATIVE ACTION ORGANIZATION.

Information adapted from the University of California at Berkeley.  
"The Wellness Encyclopedia of Food and Nutrition", Random House. 1992

Released by Gail M. Hanula, Extension Nutrition-EFNEP Specialist.  
November, 2000  
Publication Number: FDNS-NE SP 902