



Publicado por la División de Cultural y Globalización de la Municipalidad de Tsukuba y editado por el Comité de Coordinadores de Relaciones Internacionales.

Dirección: 〒305-8555 Ibaraki ken Tsukuba shi Karima 2530-2 (Kenkyuugakuen D32-2)
☎ 029-883-1111 ✉ ctz031@info.tsukuba.ibaraki.jp 🌐 www.city.tsukuba.ibaraki.jp

Apoyando la reconstrucción por el terremoto acontecido en la zona este de Japón

Dando fuerzas a Japón desde Tsukuba

Festival MATSURI TSUKUBA 2011

El Festival MATSURI TSUKUBA de este año se realizará teniendo como objetivo apoyar la reconstrucción por el terremoto acontecido en la zona este de Japón en marzo de este año. A través de este evento ampliamos el círculo de apoyo para la restauración y hacemos llegar nuestro aliento desde Tsukuba.

Fechas: 27 y 28 de agosto de 2011 de 12:00 a 20:00

Lugar: Alrededores de Tsukuba Center

Contenido del evento

◆Desfile del Festival (Tsuchiura gakuensen: entre Higashiodori y Nishiodori)

* Horario de cierre del tráfico vehicular

Sábado 27 de 15:00 a 20:00 (limpieza desde 19:30)

Domingo 28 de 13:00 a 20:00 (limpieza desde 19:30)

◆Librería de segunda mano en la calle y preparación

de abanicos hechos a mano (Centro de Acción Ciudadana) (Costo de materiales: 100 yenes)

◆Plaza de kermes (Tsukuba Center Hiroba)

◆Evento en escenario (Tsukuba Center Hiroba)

◆Plaza de recreación (Chuo Koen)

◆Art Town Tsukuba 2011 Festival de Espectáculos Callejeros (cubierta peatonal (pedestrian deck) desde ARS al Expocenter)

◆Plaza de emoción (Wakuwaku hiroba) Cleo Square (frente a Q'to y Seibu)

* Para cualquier detalle hacer el favor de consultar.

Consultas a:

Secretaría del Comité Organizador de MATSURI TSUKUBA (dentro del Departamento Turístico, Kankobussanka)

Teléfono: 029-883-1111

Apoyemos todos la meta de disminuir el 15% de consumo eléctrico en cada uno de los hogares

TODO TSUKUBA

Apertura de la sección dirigida a la promoción de ahorro energético

En la ciudad, para impulsar activamente el ahorro de energía eléctrica en los hogares, se viene realizando la [Sección de Ahorro Energético], tanto en el primer piso de la municipalidad como en el primer piso de IAS Tsukuba, a un costado en la explanada principal (メインコート); esta actividad se realizará hasta fines de septiembre. En la [Sección de Ahorro Energético] contamos con la exposición de paneles, preguntas, repartición de hoja de comprobación de ahorro energético y posters con la declaración de ahorro energético, presentación de productos que ayudan al ahorro de energía eléctrica, entre otros; en resumen, hay mucha información relacionada al tema. ¡Los invitamos a acercarse!

Días de apertura de la Sección de Ahorro Energético

Primer piso de la municipalidad: Todos los lunes y martes. De 9:00 a 16:00

IAS Tsukuba: Todos los jueves y viernes. De 10:00 a 16:00

* Pueden haber cambios en los lugares y fechas de apertura.

Estamos informando a través del Twitter

Twitter es una página web con la que se puede enviar o intercambiar información fácilmente a través de su página principal. En la ciudad, como una medida para el ahorro energético para este verano, estamos transmitiendo información a través de la cuenta [つくば節電スタイル@tkb_kkstyle]. Por favor, utilicen este espacio para compartir información sobre el ahorro energético.

Página principal:

http://twitter.com/#!/tkb_kkstyle

Gravedad del balance de oferta y demanda de energía eléctrica en este verano

En la ciudad compartimos la información del suministro de electricidad relacionado a su oferta y demanda junto con TEPCO (東京電力); en caso de observarse peligro en este balance estaremos avisando a todos los pobladores a través de nuestra página web, twitter, Radio Tsukuba, ACCS, vehículos de aviso público, entre otros.

Consultas a:

División de Fomento del Medio Ambiente Urbano (環境都市推進課) Tel: 029-883-1111

Aviso a la Comunidad

★ Fecha límite del Impuesto Municipal

Fecha límite de pago: Miércoles 31 de Agosto

◇ Impuestos municipales/impuestos prefecturales (Segundo pago)

Consultas a: División de Impuestos Municipales/ División de Impuestos Tel. 029-883-1111

◇ Impuestos del Seguro Nacional de Salud (Segundo pago)

Consultas a: División de Seguro Nacional de Salud y Pensiones/Encargado de Impuestos del Seguro Nacional de Salud Tel. 029-883-1111

★ Dirigido a personas que tengan restaurantes

Se les pide realizarse pruebas de portador de gérmenes (análisis fecales)

Según las disposiciones del artículo 2 de la ordenanza de reglamentos de higiene alimentaria de la prefectura de Ibaraki, durante las temporadas en las que ocurra una alta tasa de casos de intoxicación por alimentos, los responsables de cada restaurante deberán realizar los análisis fecales respectivos de manera obligatoria. Las personas correspondientes deberán apersonarse a los centros de evaluación para este análisis.

Consultas a: División de Servicio de Sanidad y Salubridad Tel. 029-851-9287

En esta edición:

☺ Festival

MATSURI

TSUKUBA 2011.

☺ Apoyemos todos a disminuir el 15% de consumo eléctrico en cada uno de los hogares.

☺ Aviso a la Comunidad.

☺ Información de Salud.

☺ Información sobre bibliotecas.

☺ Una frase en Japonés (Tamaya y Kaguiya).

☺ Información de eventos.

☺ Vamos a la Piscina (La piscina es un lugar fabuloso para disfrutar el verano).

☺ Clínicas de guardia en domingos y feriados (Agosto – Septiembre).

☺ Radio Tsukuba [Voces de Tsukuba].

☺ 10 de Septiembre, “Día del Alcantarillado”.

☺ Mediciones de la tasa de radioactividad en la atmósfera de la ciudad de Tsukuba

☺ Artículo Original: Consejos para almacenar las verduras

Editores responsables

de esta edición:

Marino S. Morikawa

S. y Cecilia Ono



Información de Salud

□ Vacunación

❖ Vacunación contra Poliomieltis

Fechas y locales

Centro de Salud de Yatabe	05/09(lun) y 22/09(jue)
Centro de Salud de Sakura	09/09(vie) y 26/09(lun)
Centro de Salud de Oho	08/09(jue)

Horario: Desde 13:30 (Recepción de 13:00 a 14:20)

Dirigido a: Niños desde 3 meses de nacidos hasta menores de 7 años y 6 meses

Documentos a presentar: libreta de maternidad (Boshi Kenko Techo), cuestionario médico para la vacunación de poliomieltis

* No se necesita hacer reservaciones

*Se recomienda dar prioridad a las vacunas contra el sarampión y rubéola si el infante es mayor de un año y menor de 2 años, como aquellos que están cerca de cumplir un año de vida.

❖ Vacunación contra el sarampión y rubéola

Dirigido a :

- ① Niños mayores de un año y menores de 2 años cumplidos
- ② Nacidos entre el 2 de abril de 2005 y 1 de abril de 2006
- ③ Nacidos entre el 2 de abril de 1998 y 1 de abril de 1999
- ④ Nacidos entre el 2 de abril de 1993 y 1 de abril de 1994
- ⑤ Nacidos entre el 2 de abril de 1994 y 1 de abril de 1995

Los menores del ② al ⑤, deberán vacunarse antes del 31 de marzo del 2012. Los estudiantes que les correspondan al ⑤ es en el caso de que tienen motivos especiales tales como excursión escolar o eventos escolares. Los estudiantes que no corresponden, vacúnense cuando estén en el 3er año de la preparatoria

Consultas: Centro de Salud de Sakura TEL 029-857-3931

❖ Vacunación contra la encefalitis japonesa

Dirigido para niños mayores de 9 años y menores de 13 años. En la vacunación contra encefalitis japonesa, durante el primer período inicial debe aplicarse dos veces y en el período adicional una vez. Si le falta alguna aplicación, favor de consultar a Centro de Salud de Sakura Consultas a: Centro de Salud de Sakura TEL 029-857-3931

□ Control Médico para Niños

Sin importar la zona de residencia, se pide realizar este control en Sakura Hoken Center o Yatabe Hoken Center. Las personas sujetas a este control serán notificadas a fines del mes anterior. Las preguntas se pueden realizar en cada uno de los centros de salud mencionados o en la División de Promoción de la Salud de la Municipalidad de Tsukuba.

División de Promoción de la Salud de la Municipalidad de Tsukuba Tel 029-883-1111

Horario de Atención: 12:45 a 13:30

Inicio del Chequeo Médico: 12:45

Centro de Salud de Sakura Tel. 029-857-3931

Centro de Salud de Yatabe Tel. 029-838-1100

Examen médico para niños de 18 meses

Fecha	Local	Infantes nacidos en
24/08(mie)	Centro de Salud de Yatabe	Enero de 2010
07/09(mie),28/09(mie)	Centro de salud de Sakura	Febrero de 2010
14/09(mie)	Centro de Salud de Yatabe	

○ Examen médico para niños de 3 años

Fecha	Local	Infantes nacidos en
23/08(mar)	Centro de salud de Sakura	Julio de 2008
31/08(mie)	Centro de Salud de Yatabe	
01/09(jue),27/09(mar)	Centro de salud de Sakura	Agosto de 2008
21/09(mie)	Centro de Salud de Yatabe	

■ Subsidio para el Tratamiento de Esterilidad

La municipalidad apoya económicamente para las personas que han recibido tratamiento de esterilidad.

Información: División de Promoción de Salud TEL 029-883-1111

■ Chequeo de Dientes

Fecha	Local	Información
25/08(jue)	Sakura	Centro de Salud de Sakura TEL 029-857-3931
07/09(mie)	Yatabe	Centro de Salud de Yatabe TEL 029-838-1100

Contenido : Consulta con los higienista dental

Corresponden a : Mayores de 20 años

Tarifa : Gratis

Modo de Inscripción e Información : Reservar hasta 2 días antes por teléfono en un centro donde quiere recibir consulta

Información : Centro de Salud de Sakura TEL 029-857-3931 Centro de Salud de Yatabe TEL 029-838-1100

Información sobre bibliotecas

○ La Biblioteca se encontrará cerrada temporalmente

La biblioteca central se encontrará cerrada desde el 12 de septiembre hasta el 3 de octubre por el cambio del sistema y revisión de los libros. Durante este período, no habrá atención telefónica y la página web de la biblioteca estará fuera de servicio. Tampoco habrá atención en la biblioteca móvil. Esperamos su comprensión.

※ Podrán usar el buzón de libros durante dicho periodo.

○ Alquiler especial

El tiempo de alquiler será el siguiente;

- Período de alquiler
 - Libros: desde el 30 de agosto hasta el 11 de septiembre
 - CDs y DVDs : desde el 6 hasta el 11 de septiembre
 - Número de materiales
 - Libros: 20
 - CDs y DVDs: 6
 - Período de devolución del 4 al 16 de octubre
 - ※ No habrá atención el 10 y 11 de octubre
- Información:
Biblioteca central TEL 029(856)4311

Calendario de la Biblioteca Central (☎ 856-4311)

	Agosto	Septiembre
Horario de Atención	Martes, jueves y viernes de 9:30 a 19:00 Miércoles, sábados y domingos de 9:30 a 17:00	
Días en los que no habrá servicio	15, 22 y 29	5, del 12 al 30

※ Además de la Biblioteca Central, los centros comunitarios (Kouminkan) de Yatabe, Tsukuba, Onogawa, Kukizaki también cuentan con bibliotecas (Horario de atención: Martes a Domingo 10:00 – 18:00)





Una frase en Japonés

En esta columna les presentamos una frase útil y típico en el idioma japonés. Desde el día de hoy, serán unos expertos en el idioma japonés!

La frase del mes es “たまや～Tamaya” y “かぎや～Kaguiya”.

Uno de los eventos típicos del verano en Japón son los fuegos artificiales. Cuando el fuego artificial sube al cielo, si pueden gritar “たまや～Tamaya” o “かぎや～Kaguiya”, ya es un experto del japonés. Estas frases tienen su origen en la época Edo. Tamaya y Kaguiya fueron dos famosos maestros de los fuegos artificiales. Se escuchará un poco raro, pero cuando vean los fuegos artificiales, griten en voz alta “たまや～Tamaya” o “かぎや～Kaguiya”.

★ Ejemplo (Cuando el fuego sube al cielo)

A : Tamaya～！！

B : Kaguiya～！！

Para las personas tímidas que no pueden gritar, los fuegos artificiales del Japón son maravillosos.

Le brindamos la información de los fuegos artificiales de esta zona.

★ Fuegos artificiales de Sumidagawa

Fecha: 27 de agosto 19:05～20:30

Página web: http://sumidagawa-hanabi.com/index_eg.html [英語版]

★ Fuegos artificiales de Joso Kinugawa

Fecha: 3 de septiembre 18:10～20:00

Página web: <http://www.joso.or.jp/fireworks.php>

★ Concurso nacional de fuegos artificiales en Tsuchiura

Fecha: 1 de octubre 18:00～20:30

Página web: <http://tsuchiura-hanabi.jp/index.html>

Información de eventos

★ Tour Científico de verano 2011

① Curso de “Interesante experimento en la panadería”

Fecha : 24 de agosto (Recepción 8:30)

Contenido: Preparar el pan con electricidad, visita al Tsukuba Agriculture Research Gallery (Shoku to Nou no Kagakukan), Geospatial Information Authority of Japan (Kokudo Chiriin) “The Science Museum of Map and Survey (Chizu to Sokuryo no Kagakukan)” y Tsukuba Expo Center (Planetario incluido)

Participantes: Estudiantes de escuela primaria y sus padres

Vacantes: 40 personas (por el orden de llegada)

Modo de inscripción: Por teléfono o en la web. Hasta 19 de agosto

② Curso de “Vamos a ser el Doctor Meteorológico”

Fecha: 26 de agosto (9:45)

Contenido: Clase de meteorología (nube, lluvia, tornado), visita al Science Square Tsukuba (Energía solar fotovoltaica, Puerta del sol) y JAXA

Participantes: Estudiantes de escuela primaria y sus padres

Vacantes: 30 personas (por el orden de llegada)

Modo de inscripción: Por teléfono o en la web. Hasta el 22 de agosto

※ Todos los cursos tendrán un costo

Información e inscripción: Oficina de Tour Científico de Tsukuba

TEL 029-863-6868 <http://www.i-step.org/tour/>

★ Museo de Geología (Chishitu Hyohonkan) “Día de las preguntas sobre la Tierra”

Se atenderán a las preguntas relacionadas a las piedras, minerales y

fósiles. Visitenos cuando tengan alguna pregunta o inquietud sobre las piedras que han sido recogidas en el campo.

Fecha y Hora: 27 de agosto 9:30～16:00

Lugar: Salón del Museo de Geología

Información: Museo de Geología - 029-861-3750

<http://www.gsj.jp/Muse/>

Se buscan artistas en las calles para el “Street Sunday” en Tsukuba

El tercer domingo de cada mes será el día del “Street Sunday” que es un evento organizado en los alrededores de la estación de Tsukuba.

Buscamos artistas que puedan actuar y hacer un espectáculo.

Fecha y hora: Tercer domingo de cada mes hasta el mes de marzo del 2012 11:00～18:00

Lugar: Área peatonal del Tsukuba Center y los centros comerciales

Participantes: Grupos o artistas individuales que puedan actuar y realizar un espectáculo (No es necesario si es profesional o principiante)

Modo de inscripción : Enviar el formato a la oficina del comité para activar la zona de Tsukuba Center, Sección de Street Sunday hasta el día 15 del mes anterior al espectáculo, por correo, Fax o E-mail.

Información: Comité para activar la zona de Tsukuba Center,

〒305-0032 Tsukuba shi, Takezono 1-2-1

Tel 029-883-0251 FAX 029-855-6626

E-mail: info@tsukucen.net

<http://www.tsukucen.net/>

Vamos a la Piscina (La piscina es un lugar fabuloso para disfrutar el verano)

Sólo el mes de Agosto:

1. Hanabatake kinrin Koen (Hanabatake 3-11-5 Tel: 029-864-2221)
2. Ninomiya Koen (Ninomiya 1-15 Tel: 029-851-4439)
3. Hotel Lakeside Tsukuba (Shimo Iwasaki 708-1 Tel: 029-876-5050)
4. Sanuma Sun Beach (Shimotsuma shi Nagatsuka Otsu 4-1 Tel: 0296-43-6661)

Todo el año:

1. Doho Koen (Ninomiya 2-20 Tel: 029-852-1432)
2. Tsukuba Wellness Park (Yamaki 1565 Tel: 029-867-5210)
3. Tsuchiura shi Fureai Center Nagamine (Tsuchiura shi Oaza Nakamura Nishine 2078-1 Tel: 029-830-5600)

※ Horario y tarifa: Preguntar directamente en cada lugar

Clínicas de guardia en domingos y feriados (9:00-17:00) Agosto - Septiembre

*14/08 Ohno iin (Shimana 634 Tel: 029-848-0888) y Kurata naika Clinic (Kurihara 3443 Tel: 029-857-8181)

*21/08 Sugitani Medical Clinic (Kenkyu Gakuen D42 Gaiku 10 Tel: 029-879-9310) y Shibuya Clinic (Konda 2029-1 Tel: 029-863-5252)

*28/08 Okano Seikei Geka Naika Clinic (Nishi Ohashi 192 Tel: 029-856-2300) y Minami Odori Clinic (Takezono 2-16-24 Tel: 029-851-3697)

*04/09 Ogura Naika (Higashi) (Higashi 2-4-14 Tel: 029-852-0777) y Takezono SC Clinic (Takezono 3-18-2 Takezono SC Tel: 029-851-4635)

*11/09 Kawai Clinic (Higashi Hiratsuka 715-1 Tel: 029-854-1881) y

Watanabe Naika Clinic (Namiki 3-11-9 Tel: 029-851-5901)

*18/09 Komatsu Naika Clinic (Kami Yokoba 1178 Tel: 029-838-2400) y Tsukuba Center Clinic (Takezono 1-6-1 Tsukuba Mitsui Bldg. Piso 4 Tel: 029-851-9001)

*19/09 Kikuchi Naika Clinic (Yatabe 5915 Tel: 029-839-5070) y Ichihara Byoin (Ozone 3681 Tel: 029-864-0303)

*23/09 Shoji Sanfujinka Shonika Iin (Yatabe 1562 Tel: 029-836-0405) y Tsukuba Byoin (Sasagi 1761 Tel: 029-855-0777)

*25/09 Ota Iin (Teshirogi 309-4 Tel: 029-838-5333) y Namiki Naika Clinic (Namiki 4-4-2-203 Tel: 029-869-6969)



Radio Tsukuba [Voces de Tsukuba]

Desde julio ha empezado el nuevo programa radial [Voces de Tsukuba]. En este programa la División Cultural y Globalización de la Municipalidad de Tsukuba dará información en varios idiomas dirigida a ciudadanos extranjeros.

Fechas de emisión: Todos los lunes, de 19:15 a 19:30.

Emisora: FM84.2MHZ Radio Tsukuba

Idiomas : En 3 idiomas; japonés fácil de entender, inglés y chino

Consultas: División Cultural y Globalización de la Municipalidad de

Tsukuba

〒305-8555 Ibaraki ken Tsukuba shi Karima 2530-2 (Kenkyuugakuen D32-2)

Tel: 029-883-1111

e-mail: ctz031@info.tsukuba.ibaraki.jp



10 de Septiembre, “Día del Alcantarillado”

En la ciudad de Tsukuba, con el objetivo de proteger el medio ambiente para gozar de una vida rodeada de verdor; y para lograr una ciudad habitable y cómoda, promovemos activamente el mantenimiento del sistema de alcantarillado.

Notas para el uso del alcantarillado

- ★ En los baños; no hechar cosas aparte del papel higiénico (pañales, cigarrillos, chicles, etc.)
- ★ En la cocina; no hechar cosas como aceite de cocina, restos vegetales o restos de comida.
- ★ Evitar sembrar árboles en los alrededores de las instalaciones de drenaje. Las raíces de los árboles pueden penetrar en la tubería de alcantarillado y/o dentro de la fosa, impidiendo su flujo o en otros casos puede ser motivo de la ruptura de los mismos.

Cualquier duda pueden realizar sus consultas a la División de Gestion de Alcantarillado de la Ciudad de Tsukuba

(つくば市下水道管理課)

Preguntas & Respuestas (con relación al alcantarillado)

Pregunta: ¿Qué debo hacer para utilizar por primera vez el servicio de alcantarillado, o para suspender este servicio?

Respuesta: Debe llamar por teléfono a la Central de Servicio al Cliente de la Oficina Municipal de Aguas de Tsukuba; otra opción es enviar por correo o entregar directamente el formulario declaratorio de inicio de uso y/o de suspensión de uso.

Pregunta: ¿Cuándo debo pagar el servicio de alcantarillado?

Respuesta: Recibirá la solicitud de pago cada dos meses junto con la solicitud de pago de agua o de manera independiente.

Pregunta: ¿Cómo debo realizar el pago?

Respuesta: Utilizando la hoja de pago (nofushobara), para pagar a través de bancos, correo, convenience stores o en la Central de Servicio al Cliente de la Oficina Municipal de Aguas de Tsukuba. Otra opción es a través de una cuenta de transferencia (kozafurikae).

Cualquier consulta, llamar a la Central de Servicio al Cliente de la Oficina Municipal de Aguas de Tsukuba. Tel. 029-851-2811

Mediciones de la tasa de radioactividad en la atmósfera de la ciudad de Tsukuba

Se comunica el resultado de las mediciones de la tasa de radioactividad en la atmósfera, realizadas en diferentes instalaciones dentro de la ciudad de Tsukuba. El segundo y cuarto lunes de cada mes se realizan estas mediciones y el día miércoles de cada semana los resultados son publicados en la página web de la ciudad. Además, estos resultados también pueden consultarse en los centros de contacto (窓口センター) o centros regionales de intercambio (地域交流センター).

<http://www.city.tsukuba.ibaraki.jp/173/008845.html>

Acerca del resultado de los análisis realizados a los principales productos agropecuarios de la prefectura de Ibaraki

De acuerdo a las nuevas medidas [Plan de inspección y manera de pensar con relación a la restricción de envío de mercaderías y otros artículos, determinación del área y su

levantamiento] planteadas por la Jefatura de Medidas ante Peligro Nuclear (原子力災害対策本部) el 27 de junio; el examen de compuestos radiactivos realizado a los productos agropecuarios de la prefectura, llevado a cabo el 30 de junio, dió como resultado que todas las cifras fueron menores a los límites provisionales reglamentarios.

Por tanto, los productos agropecuarios distribuidos dentro de la prefectura de Ibaraki son productos cuya seguridad ha sido comprobada. Por favor, consuman tranquilos los productos agropecuarios cultivados con esmero por los agricultores.

[¡Fuerza, productos agropecuarios de Tsukuba!] se celebrará hasta el mes de septiembre

Por influencia del accidente nuclear ha ocurrido el estancamiento de los precios de los productos agropecuarios y la disminución de su

consumo. Por este motivo, con la cooperación de las cooperativas de la ciudad y centros de ventas, desde el mes de mayo hasta septiembre se viene promocionando una vez al mes el evento [¡Fuerza, productos agropecuarios de Tsukuba!]; teniendo como objetivo “apoyar a los productores y promocionar la confianza y seguridad de los productos agropecuarios de la ciudad”. Todas las veces tiene tanta acogida que los productos llegan a agotarse por completo.

Siguiente fecha: Lunes 12 de septiembre De 11:00 a 15:00 * finaliza según se acaben los productos

Lugar: Nuevo local de la municipalidad, área de césped del lado sur (frente al estacionamiento general)

El estacionamiento de la municipalidad es gratuito por espacio de dos horas. * en caso de pasar las dos horas será también gratuito por el centro general de información.

Artículo Original de los Colaboradores: Consejos para almacenar las verduras

Es preferible consumir las verduras tan pronto como se cosechan, pero si sabemos almacenarlas adecuadamente estas mantienen su frescura y buen sabor. Lo ideal es guardarlas de manera cercana al medio en que crecen.

Verduras que crecen verticalmente. Podemos mencionar la espinaca, komatsuna, puerro (negi), espárrago, entre otros. Colocadas de manera horizontal tienden a levantarse, por ello se recomienda almacenarlas verticalmente.

Verduras que se conservan con tierra. Las patatas/papas y batatas/camote, que son frutos de raíz, se conservan mejor con el lodo o tierra adherido. Se recomienda guardarlas en un lugar fresco y oscuro.

Verduras que debemos cortarles las hojas. Verduras como el nabo (kabu), zanahoria y rábano chino (daikon) pierden humedad por la parte superior, por ello debemos cortar las hojas y envolver la parte

inferior en un film plástico o papel periódico para almacenarlas.

Verduras que necesitan humedad. Entre ellas tenemos a la espinaca, komatsuna, shiso y hierbas aromáticas como el perejil. Se recomienda humedecerlas con un pulverizador, cubrirlas con papel periódico mojado o envolver el extremo de la raíz con papel toalla húmedo. Para colocarlas en el refrigerador es preferible que conserven humedad, colocarlas en una bolsa plástica y almacenarlas de manera vertical.

Verduras que no necesitan humedad. Entre ellas están el brócoli, coliflor, berenjena, pimientos, entre otros.

