



LISTA <<<< INTELIGENTE

+ SALUDABLE

ECONÓMICO +

> INTELIGENTE ES COMER DE ESTACIÓN <



BERENJENA



BONIATO



BRÓCOLI



CAQUI



CHAUCHA



ESPINACA



MANZANA



ZAPALLO KABUTIA



ZUCCHINI

>> INTELIGENTE ES COMER DE ESTACIÓN



MIEL



ACEITE DE OLIVA

+ SABOR TODO EL AÑO

BERENJENA

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO DURACIÓN 5 DÍAS



La berenjena se cultiva tanto en el litoral norte como en el sur del país. La variedad más común es la berenjena negra, aunque también se encuentran blancas, veteadas y rojas. Es rica en antioxidantes, lo que la hace un buen preventivo de varios tipos de enfermedades no transmisibles, como tumores y enfermedades cardiovasculares. Ayuda al buen funcionamiento del hígado y de la vesícula. Es destacable su alto contenido de potasio, vitamina B9 y antocianinas. Al momento de la compra, elegir berenjenas firmes al tacto, livianas, con color brillante, sin golpes ni manchas.

El boniato es originario de América Central. Las variedades cultivadas en Uruguay se producen en el sur y en el litoral norte del país. El consumo de boniato reduce los valores de colesterol, previene enfermedades cardiovasculares, varios tipos de cáncer y diabetes. Es una muy buena fuente de energía debido a la cantidad de carbohidratos que contiene y es rico en carotenoides, provitamina A, vitamina C y varias de los complejos B y E. Al momento de la compra, seleccionar aquellos boniatos sin lesiones, heridas ni zonas blandas en los extremos, que sean firmes al tacto, y que no tengan aromas de ningún tipo.

BONIATO

CONSERVACIÓN ZONA OSCURA DURACIÓN 7 DÍAS



BRÓCOLI

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO DURACIÓN 3 DÍAS



El brócoli es originario de Medio Oriente. Es un cultivo de ciclo invernal, por lo que su mayor oferta se concentra entre junio y noviembre. La parte comestible de la planta es una masa compacta de yemas florales de color verde grisáceo. Tiene un alto contenido de antioxidantes. También es rico en Vitaminas A, C, B1 y B2, ácido fólico, hierro, potasio, calcio y betacarotenos. Al momento de la compra se debe seleccionar el producto con hojas de aspecto fresco y sano. La cabeza debe presentar granos apretados y firmes de color verde oscuro. Cada uno de los granos es una flor, que al comenzar a abrirse aclara su color y determina además la pérdida de calidad del producto. Una buena opción para su conservación es darle una cocción rápida al vapor y guardar el producto en el freezer o en el congelador.

Fruta tropical y árbol de hoja perenne, el nombre científico significa "fruta del fuego divino" (Diospyros kaki). El más consumido hoy en día es el que procede del este de Asia como China y Japón. Propiedades: gran contenido en carotenos, dado su pulpa naranja, dulce y jugosa, con una ligera astringencia, según su contenido en taninos. Aporta una importante cantidad de hidratos de carbono aumentando así su valor calórico si se compara con otras frutas. Por este motivo es recomendado para adultos deportistas, mujeres lactantes y embarazadas, personas mayores y jóvenes. Se recomienda elegir aquellos de color más rojo brillante, siendo que son los menos astringente y más dulces. Estando firmes al tacto se pueden conservar en refrigerador como máximo 3 semanas. Se puede congelar entero o su pulpa, recomendando añadir para este último, el jugo de limón para no alterar el color.

CAQUI

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO DURACIÓN 7 DÍAS



CHAUCHA

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO DURACIÓN 5 DÍAS



Se trata del fruto de la planta de chaucha que se cosecha y consume en forma inmadura previo a que se complete el proceso de formación de los porotos. Existen distintas variedades, en nuestro país se consumen las de sección achatada siendo las más apreciadas las Bombonetas; y las de sección redonda verdes o amarillas (Chaucha Oro). Elegir las de color verde intenso (o amarillo intenso si es Chaucha Oro) sin manchas, heridas o zonas blandas. Son más tiernas cuando los porotos están empezando a formarse. Por tratarse de un fruto inmaduro no tiene una conservación prolongada en condiciones ambiente. En heladera tampoco se recomienda conservar por más de una semana.

Es un cultivo de ciclo invernal, que se supone es originario del sudoeste asiático. La oferta se concentra entre los meses de abril a octubre. Este cultivo se desarrolla fundamentalmente en el área rural de Montevideo. El consumo de espinaca previene la aparición de varios tipos de tumores por su alto contenido de compuestos antioxidantes. Además, es un producto rico en carotenoides, hierro y magnesio, presenta un alto contenido de vitaminas A, C y K y de ácido fólico. Al momento de la compra se deben elegir aquellos atados con apariencia fresca, con hojas bien hidratadas, sanas, y de color verde intenso.

ESPINACA

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO DURACIÓN 7 DÍAS



MANZANA

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO DURACIÓN 7 DÍAS



El cultivo de manzana en Uruguay se desarrolla fundamentalmente en el área metropolitana del sur. Este producto se oferta durante todo el año. La manzana posee propiedades astringentes y antiinflamatorias. Disminuye el nivel de azúcar en sangre, y por su alto contenido de flavonoides, es un excelente antioxidante. Disminuye el nivel de azúcar en sangre, y por su alto contenido de flavonoides, es un excelente antioxidante. Disminuye el nivel de azúcar en sangre, y por su alto contenido de flavonoides, es un excelente antioxidante. Disminuye el nivel de azúcar en sangre, y por su alto contenido de flavonoides, es un excelente antioxidante.

El zapallo es oriundo de América Central y del Norte. En Uruguay se producen y comercializan varias especies o tipos de zapallos, aunque los tres más consumidos son: el kabutiá, el calabacín y el criollo. La mayor oferta se concentra de marzo a octubre. Contiene carotenoide y es una excelente fuente de vitamina A. También se destaca su rol como antioxidante. Disminuye el nivel de azúcar en sangre, y por su alto contenido de flavonoides, es un excelente antioxidante. Disminuye el nivel de azúcar en sangre, y por su alto contenido de flavonoides, es un excelente antioxidante.

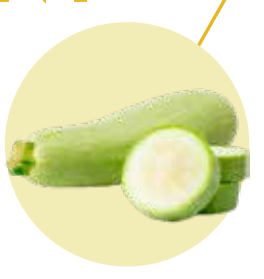
ZAPALLO KABUTIA

CONSERVACIÓN HELADERA SI ESTA CORTADO DURACIÓN 3 DÍAS



ZUCCHINI

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO DURACIÓN 5 DÍAS



Esta hortaliza de fruto pertenece a la familia de las cucurbitáceas. A pesar de su similitud con el zapallito de tronco, tiene mayor parentesco con el tradicional zapallo criollo. En cuanto a la selección a la hora de comprar recomendamos seleccionar las piezas que no presenten golpes ni heridas, color brillante que indique frescura, firmeza, cuanto más pequeños generalmente son más firmes, la semilla debe estar apenas comenzando a formarse en el interior del fruto. Se conserva por períodos muy cortos en heladera por pocos días. Períodos más largos de conservación a bajas temperaturas pueden generar daño por frío.



Ministerio de Ganadería, Agricultura y Pesca

Dirección General de la Granja

