



SALUDABLE

LISTA <<<<
INTELIGENTE

ECONÓMICO



> INTELIGENTE ES COMER DE ESTACIÓN <



FRUTILLA



HABAS



ARVEJA



LECHUGA



LIMÓN



NARANJA



REMOLACHA



ZANAHORIA

ZAPALLO
KABUTIÁ>> INTELIGENTE ES
COMER DE ESTACIÓN

MIEL

ACEITE
DE OLIVA+ SABOR
TODO EL AÑO

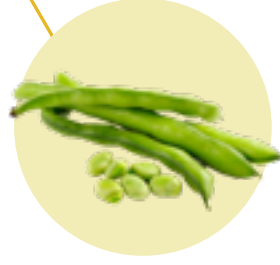
FRUTILLA

CONSERVACIÓN
HELADERA
EN RECIPIENTE CERRADODURACIÓN
2
DÍAS

Son cultivadas en huertas por pequeños productores debido a la intensa mano de obra que requiere su producción especialmente en la cosecha. En nuestro país, existen dos zonas de producción de importancia, en los departamentos de Salto y San José. Estas, en combinación con la estacionalidad del cultivo, determinan que la oferta de frutilla muestre un pico en los meses de setiembre, octubre y noviembre. Los indicadores de calidad a considerar son: apariencia (color, tamaño, forma, ausencia de defectos), firmeza, sabor (sólidos solubles, acidez y compuestos aromáticos) y valor nutricional (Vitamina C).

Su zona de origen no está claramente definida, si bien se cree que está entre Europa y las regiones occidentales de Asia. Sí se sabe que acompaña al hombre desde los albores de la civilización y ha constituido un alimento muy importante en varias culturas.

Esta legumbre típicamente primaveral debe seleccionarse en el punto de venta por presentar vainas sanas, cerradas, sin manchas, con aspecto fresco de color verde intenso, al abrir las vainas, las semillas deben estar bien formadas, sanas, sin manchas y con tamaño uniforme dentro de la vaina. Su consumo aporta cantidades interesantes de vitamina A, B1, B2 y C, y como todas las legumbres son una importante fuente de proteínas, razón por la cual el 2016 fue determinado el año internacional de las legumbres por parte de la FAO.

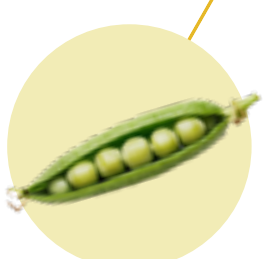


HABAS

CONSERVACIÓN
HELADERA
EN RECIPIENTE CERRADODURACIÓN
7
DÍAS

Esta típica legumbre de estación primaveral debe seleccionarse en el punto de venta por presentar vainas sanas, cerradas, sin manchas, con aspecto fresco de color verde intenso. Al abrir las vainas, los granos deben estar bien formados y con tamaño uniforme y sano. Son generalmente más dulces y con menos contenido calórico que las arvejas secas. La conservación es buena por varios días en heladera, en bolsas de nylon con pequeñas perforaciones. También admite congelarlas para su conservación.

ARVEJA

CONSERVACIÓN
HELADERA
EN RECIPIENTE CERRADODURACIÓN
7
DÍAS

La lechuga es originaria de Medio Oriente y la zona del Mediterráneo. En nuestro país se produce a lo largo de todo el año, fundamentalmente en Montevideo y Canelones. La oferta se compone de varios tipos comerciales o variedades, entre las que se destacan las mantecosas o arpeolladas, las crespas, las romanas u oreja de burro y las moradas, entre otras. Su consumo favorece la digestión, mejora el tránsito intestinal y facilita la baja de peso. Posee acción diurética y depurativa. Este producto es rico en vitaminas A, B, C, D y E, folatos, calcio, cobre, hierro, fósforo y potasio, y es una muy buena fuente de fibra. Al momento de la compra se recomienda elegir el producto de aspecto fresco, turgentes, sin daños en las hojas y de colores intensos. Las coloraciones marrones en las nervaduras y tallos principales indican el fin del período óptimo de consumo.



LECHUGA

CONSERVACIÓN
HELADERA
EN RECIPIENTE CERRADODURACIÓN
3
DÍAS

LIMÓN

CONSERVACIÓN
HELADERA
EN RECIPIENTE CERRADODURACIÓN
7
DÍAS

El limón es originario del sudeste asiático y del sur de China. Las principales zonas de producción en Uruguay se encuentran en el litoral y en el sur del país, existiendo oferta de producto nacional a lo largo de todo el año. Su consumo previene el riesgo de padecer tumores de esófago y aporta buenas cantidades de Vitamina C, B y ácido fólico. Al momento de la compra, recordar que el color de la cáscara no es indicador del estado de madurez ni de la calidad del fruto. Conviene elegir aquellos limones pesados al tacto, de cáscara lisa, firme, brillante, sin heridas y evitar los que tengan cáscara muy gruesa.

En Uruguay, este producto se cultiva principalmente en el litoral norte. Se distinguen dos grandes grupos varietales, la Navel y la Valencia. Estas últimas tienen forma redonda algo achatada, de tamaño medio a grande y sin ombligo. Algunas variedades de este grupo presentan muchas semillas, pero aportan muy buena cantidad de jugo. El consumo de naranjas previene el cáncer, las afecciones cardiovasculares y las infecciones. Son ricas en vitamina C, también contienen calcio, magnesio, fósforo y potasio. Al momento de la compra se deben elegir aquellos frutos que presenten moderada firmeza, sin manchas, golpes ni podredumbres.



NARANJA

CONSERVACIÓN
ZONA FRESCA
Y VENTILADADURACIÓN
7
DÍAS

REMOLACHA

CONSERVACIÓN
HELADERA
EN RECIPIENTE CERRADODURACIÓN
7
DÍAS

La remolacha es originaria de las zonas costeras del norte de África. En Uruguay se produce durante todo el año y se consume mayoritariamente la raíz bulbosa, aunque las hojas también son comestibles y pueden utilizarse de forma similar a la acelga. Los mayores ingresos al Mercado Modelo se registran desde setiembre a diciembre. La unidad de comercialización minorista es el atado de 5 a 7 plantas, es decir, las raíces con hojas. El consumo de remolacha contribuye a reducir el riesgo de padecer accidentes cardiovasculares y cerebrovasculares. Contienen gran cantidad de vitamina C, hierro y ácido fólico. Al momento de la compra, elegir remolachas de color rojo intenso, de aspecto fresco y firme, sin daños, heridas ni manchas. Las hojas deben ser de aspecto fresco y color verde intenso.

Según las investigaciones históricas, sería originaria de Afganistán, desde donde se extendió a gran parte del mundo. En Uruguay se cultiva durante casi todo el año, aunque cada otoño se registra una disminución en la oferta. Este producto previene el riesgo de contraer tumores de boca, faringe, laringe y garganta. Contiene carotenoides y es una excelente fuente de vitamina A, esencial para la salud de la vista, el buen estado de la piel y tejidos y para el buen funcionamiento de nuestro sistema inmunológico. Al momento de la compra elija zanahorias sanas, crocantes y jugosas, de color anaranjado intenso y uniforme, sin coloración verde o púrpura en la zona del tallo.



ZANAHORIA

CONSERVACIÓN
HELADERA
EN RECIPIENTE CERRADODURACIÓN
7
DÍASZAPALLO
KABUTIÁCONSERVACIÓN
HELADERA
SI ESTÁ CORTADODURACIÓN
3
DÍAS

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 kabutí, 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. El consumo de este producto previene el riesgo de contraer cáncer de boca, faringe, laringe y garganta. Al momento de la compra seleccionar aquellos frutos que no presenten heridas ni zonas blandas, con su pedúnculo o cabito de aspecto leñoso, de color beige, y que se sientan pesados en la mano. Los mejores zapallos criollos o kabutí son aquellos que muestran una cáscara de color verde oscuro y opaco, con un cachete amarillo o anaranjado.

Ministerio
de Ganadería,
Agricultura y PescaDirección General
de la GranjaGRANJEROS
DEL URUGUAYMinisterio
de Salud
Pública