



• OBSERVATORIO GRANJERO •

Frutas y Hortalizas de Estación

Claves para elegir cocinar y aprovechar



(1)

Enero 2025

Frutas y Hortalizas de Estación

Claves para elegir, cocinar y aprovechar

Enero -febrero

¿Qué está pasando en el mercado en verano?

- Alta disponibilidad de frutas y hortalizas frescas
- Mayor demanda por calor, turismo y fiestas
- Productos de estación con **mejor calidad y relación precio–rendimiento**
- Atención a la conservación: las altas temperaturas aceleran el deterioro

PROTAGONISTAS DEL BIMESTRE

Hortalizas secas

Zanahoria Cebolla Zapallo	* Oferta elevada y sostenida	<u>Clave nutricional</u>
	* Ideales para planificar compras grandes	energía, fibra, carotenoides
	* Buena base para platos calientes y fríos	

Frutas de huerta

Sandía Melón	* Alta demanda por altas temperaturas	<u>Clave nutricional:</u>
	* Hidratación y frescura aseguradas	agua, vitamina C, antioxidantes
	* prestar atención a la madurez a la hora de la compra	

Frutas de huerta

Tomate Morrón Zapallito Zucchini Pepino	* Oferta completa desde zona sur	<u>Clave nutricional:</u>
	* Excelente momento para ensaladas, rellenos y salteados	vitamina C, licopeno, potasio
	* Productos versátiles y rendidores	

Frutas de huerta

Durazno Ciruela Pelón Damasco Uva	* Plena zafra	<u>Clave nutricional:</u>
	* Diversidad de tipos y variedades	fibra, polifenoles, vitaminas A y C
	* Ideal para consumo fresco, jugos y postres livianos	

¿CÓMO ELEGIR?

- ✓ Frutas firmes, aromáticas y sin golpes
- ✓ Colores intensos (señal de madurez adecuada)
- ✓ Evitar productos con exceso de humedad o ablandamiento
- ✓ Consultar al proveedor sobre **uso recomendado y vida útil**

¿CÓMO COCINAR SIN PERDER NUTRIENTES?

- ✓ Preferir cocciones cortas: vapor, salteado rápido, horno
- ✓ Consumir crudos cuando sea posible (pepino, tomate, zanahoria rallada)
- ✓ Evitar hervidos prolongados
- ✓ Usar cáscaras comestibles bien lavadas

IDEAS PRÁCTICAS DE USO

- ✓ Ensaladas frescas: tomate + pepino + zanahoria
- ✓ Platos calientes livianos: zapallito, zucchini y cebolla salteados
- ✓ Postres naturales: sandía, melón y durazno
- ✓ Guarniciones: boniato y zapallo al horno
- ✓ **Plato colorido = mayor diversidad de nutrientes**

CONSERVACIÓN INTELIGENTE

- ✓ Heladera: hojas, frutilla, uva
- ✓ Ambiente fresco: cebolla, zapallo, boniato
- ✓ Consumir rápido: frutas sobremaduras
- ✓ Planificar compras semanales para reducir desperdicio

CLAVE DEL BIMESTRE

“Consumir de estación es más económico, más nutritivo y más sustentable”

¿QUÉ SE VIENE?

- Continúa la oferta de frutas de verano
- Mayor presencia de hortalizas de hoja
- Atención a la calidad por altas temperaturas

(1) Imagen generada a la nueva pirámide nutricional de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA)