



SALUDABLE

LISTA <<<<
INTELIGENTE

ECONÓMICO



> INTELIGENTE ES COMER DE ESTACIÓN <



UVA



ALBAHACA



AJO



CALABACÍN



CEBOLLA



CHOCLO



MELÓN



PERA



ZAPALLITO

>> INTELIGENTE ES
COMER DE ESTACIÓN

MIEL

ACEITE
DE OLIVA+ SABOR
TODO EL AÑO

UVA

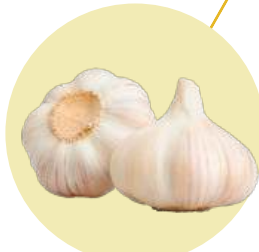
CONSERVACIÓN
HELADERA
EN RECIPIENTE CERRADODURACIÓN
7
DÍAS

Es originaria de zonas tropicales de Asia. Es una planta herbácea anual cuyo principal uso es como condimento y aromatizante. A la hora de la compra se deben elegir aquellas de color verde intenso y aspecto fresco y turgente, sin heridas. Se puede congelar tanto fresca como escaldada y de esa forma conservar por varios meses. Para el consumo fresco, lavar y desinfectar minutos antes de consumirla. Entre sus principales propiedades se menciona que combate el insomnio, la fatiga y la ansiedad; mejora la digestión y tiene propiedades analgésicas, antisépticas y cicatrizantes.

ALBAHACA

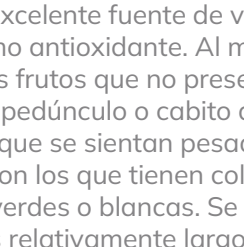
CONSERVACIÓN
HELADERA
EN RECIPIENTE CERRADODURACIÓN
3
DÍAS

AJO

CONSERVACIÓN
ZONA
OSCURADURACIÓN
6
MESES

En los últimos años ha aumentado considerablemente el volumen de ajos nacionales vendidos en cajas de 10 kg o en bolsas de cabezas sueltas. Este último es visto con preocupación por algunos operadores, ya que entienden que el enristrado es una forma de diferenciar el producto, identificarlo con la mencionada producción artesanal nacional y que si se pierde esta diferenciación se vuelve difícil competir con los ajos importados de la región o de China. La cosecha de ajo comienza a fines de noviembre para las variedades más tempranas y se extiende hasta enero para las más tardías.

CEBOLLA

CONSERVACIÓN
ZONA
OSCURADURACIÓN
7
DÍAS

Es oriundo de América Central y del Norte. En Uruguay es un cultivo estival, pero sus frutos poseen una alta capacidad de conservación por períodos relativamente prolongados. Contiene carotenoides y es una excelente fuente de vitamina A. También se destaca su rol como antioxidante. 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 calabacines son los que tienen color anaranjado uniforme, sin zonas verdes o blancas. Se conservan muy bien por períodos relativamente largos en el hogar.

CALABACÍN

CONSERVACIÓN
ZONA
OSCURADURACIÓN
7
DÍAS

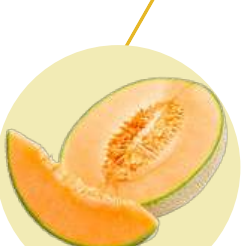
La cebolla es originaria de las zonas montañosas de Asia Central. En Uruguay, se cultivan dos variedades: las blancas y las coloradas y su período de cosecha se extiende desde setiembre hasta febrero. Este producto tiene alto poder diurético y antioxidante, disminuye el riesgo de contraer cáncer de boca, faringe, laringe, esófago y estómago. También es muy beneficiosa para la salud de las vías respiratorias por su alto contenido de compuestos azufrados y es rica en vitamina C. Al momento de la compra elegir el producto firme, sin brotes ni raíces nuevas, con la mayor cantidad de cáscara posible, excepto en el caso de las cebollas tempranas. Se debe revisar especialmente la firmeza a nivel de cuello, porque allí se comienzan a expresar las podredumbres.

CHOCLO

Se distinguen los siguientes tipos: super dulces, dulces y comunes. Los primeros presentan excelentes características de calidad en cuanto al sabor, color y textura. Sutilmente por debajo en cuanto a sabor y vida poscosecha se encuentran los dulces. Los choclos comunes poseen la ventana temporal de estado óptimo para el consumo más estrecha, lo que determina que sean los que se comercializan a precio más bajo y deben ser consumidos lo más pronto posible. En general, los dulces y super dulces se pueden conservar cinco días en recipiente cerrado en la heladera; los comunes, un máximo de tres días de almacenamiento refrigerado.

CONSERVACIÓN
HELADERA
EN RECIPIENTE CERRADODURACIÓN
3-5
DÍAS

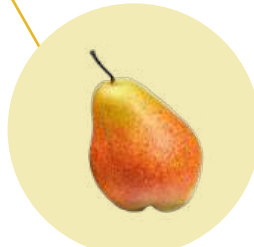
MELÓN

CONSERVACIÓN
HELADERA
EN RECIPIENTE CERRADODURACIÓN
5
DÍAS

Esta típica fruta de esta época del año debe elegirse por su aroma perfumado. Es preferible no elegir aquellas frutas que presenten olores extraños como, por ejemplo, a tierra. Tampoco es recomendable seleccionar aquellas que no presenten ningún aroma, ya que seguramente se encuentren inmaduras y el melón no continúa madurando luego de la cosecha, por lo que no mejorará su sabor con el paso de los días. El fruto maduro presenta una pulpa de color salmón, o naranja en el caso de los melones tipo cantaloupe, llamados en nuestro país reticulados o escritos (mayoritarios en la producción nacional). Se recomienda conservarlo en heladera, cuidando no dejarlo en bolsa de nylon cerrada o en contacto con otras frutas ya que posee una moderada sensibilidad al etileno.

Esta fruta de hoja caduca presenta la característica similar a la manzana de conservarse por varios meses luego de la cosecha. Por ello existe oferta durante todo el año, pero el período en que se cosechan todas las variedades es entre enero y abril, de manera que en este momento se comercializan las peras de reciente cosecha. Al comprar peras, buscar las verdes o las que comienzan a mostrar zonas de la cáscara con coloraciones amarillas, ya que las peras compradas maduras (completamente amarillas) son muy sensibles a los golpes. Se recomienda esperar a que las peras finalicen la maduración en casa. Esta ocurre mejor fuera de la heladera. Una vez que se alcanzó la coloración amarilla en toda la piel, y la pulpa está levemente blanda, se debe conservar en la heladera sin bolsa de nylon.

PERA

CONSERVACIÓN
HELADERA
EN RECIPIENTE CERRADODURACIÓN
3-7
DÍAS

ZAPALLITO

CONSERVACIÓN
HELADERA
EN RECIPIENTE CERRADODURACIÓN
5
DÍAS

Se deben elegir los frutos de zapallito uno a uno, seleccionando los más firmes al tacto, sin golpes, heridas o machucones. La piel debe mostrarse verde claro brillante y fresca al tacto. El fruto del zapallito no se conserva por largos períodos, ya que al conservarse en heladera por una semana o más comienza a mostrar daños por frío, que se observan como zonas de tejido oscuro que evolucionan como podredumbres. La conservación en heladera no es recomendada salvo para períodos de pocos días. Lo ideal es comprar solo lo que se va a utilizar en los dos o tres

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

UAM

EXTRA
VIRGEN
DE TRUJOSCHDA
Cadena Integrada
de Alimentos