



• OBSERVATORIO GRANJERO •

# Frutas y Hortalizas de Estación

Claves para elegir cocinar y aprovechar



Imagen tomada de: <https://www.gub.uy/ministerio-economia-finanzas/comunicacion/noticias/comparativo-precios-frutas-verduras-ferias-grandes-superficies-julio-2022>

Marzo 2026

## Frutas y Hortalizas de Estación

Claves para elegir, cocinar y aprovechar

Febrero – inicio de marzo

¿Qué está pasando en el mercado a fines del verano?

- 1- Alta oferta y precios accesibles en melón, sandía, uva, higos, ajo, boniato, cebolla, zapallo, ajíes catalanes pepino, zapallito, zucchini, albahaca, ciboulette y maíz dulce.
- 2- Problemas de calidad frecuentes por las altas temperaturas y déficit hídrico en tomate, morrón, papa, zanahoria, hortalizas de hoja como lechuga, espinaca, nabo, puerro, remolacha, perejil.
- 3- Frutas y hortalizas fuera de estación como coles - brócoli, coliflor o repollo - presentan una oferta escasa ya que necesitan temperaturas frías para su adecuado crecimiento y desarrollo
- 4- Frutas cítricas como mandarinas y limones presentan baja oferta

### PROTAGONISTAS DEL BIMESTRE

#### Hortalizas secas

<b>Ajo</b> <b>Boniato</b> <b>Cebolla</b> <b>Zapallo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Oferta elevada y sostenida</li></ul>	<u>Clave nutricional</u>
	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Ideales para planificar compras grandes y retener stock</li></ul>	energía, fibra, carotenoides
	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Buena base para platos calientes y fríos</li></ul>	



## Frutas de huerta

<b>Sandía Melón</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Abundante oferta.</li></ul>	<u>Clave nutricional:</u>
	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Buena disponibilidad en todas las zonas.</li></ul>	agua, vitamina C, antioxidantes
	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Precios accesibles.</li></ul>	



## Hortalizas de fruto

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



## Frutas de hoja caduca

<b>Ciruela</b>	* Plena zafra	<u>Clave nutricional:</u>  fibra, polifenoles, vitaminas A y C
<b>Manzana</b>		
<b>Pera</b>	* Diversidad de tipos y variedades	
<b>Uva</b>		
<b>Higos</b>	* 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

### ¿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 y mejor calidad de hortalizas de hoja
- Atención a la calidad por altas temperaturas
- Comienza la zafra de mandarinas y mejora la calidad de limones