



# LISTA INTELIGENTE

**SALUDABLE**

**ECONÓMICO**

**> INTELIGENTE ES COMER DE ESTACIÓN <**



BONIATO CRIOLLO



AJO



TOMATE



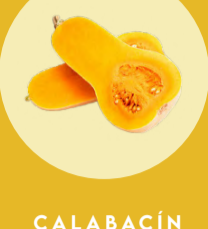
MEMBRILLO



GUAYABO



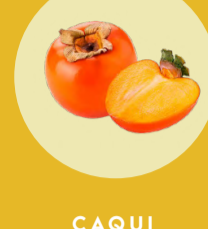
PEPINO



CALABACÍN



MANDARINA



CAQUI

**>> INTELIGENTE ES COMER DE ESTACIÓN**



MIEL



ACEITE DE OLIVA

**SABOR TODO EL AÑO**

## BONIATO CRIOLLO

**CONSERVACIÓN ZONA OSCURA** | **DURACIÓN 7 DÍAS**



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.

Especie originaria de Asia Occidental. Es una hortaliza que se encuentra disponible todo el año, destacando variedades como el colorado (debido a su tonalidad de cáscara contra el diente), blanco y por último y en menor medida el ajo «elefante» (que son ajos extra grandes que pueden llegar a medir más de 12 cm de diámetro). La mejor calidad proveniente de la producción nacional se encuentra entre diciembre y junio. De agosto a noviembre se consume mayoritariamente ajo importado proveniente de China. Se recomienda elegir cabezas grandes (>7 cm de diámetro), firmes y sin brotes.

La forma tradicional en que los productores familiares comercializan su producción es en ristras que contienen de 20 a 25 unidades. Esta presentación tan característica de este rubro ha ido perdiendo presencia en nuestro mercado por lo que se invita a mantener la tradición adquiriendo el producto de esta manera. Desde el punto de vista nutricional es rico en compuestos sulfúricos, que le dan su aroma característico, destacando, además, por sus propiedades anticancerígenas, anticoagulantes y su capacidad para reducir colesterol y la presión arterial. Se conserva por varias semanas, almacenado en un lugar fresco, seco y sin luz solar directa o en heladera en un recipiente cerrado.



## AJO

**CONSERVACIÓN ZONA OSCURA** | **DURACIÓN 6 MESES**

## TOMATE

**CONSERVACIÓN ZONA FRESCA** | **DURACIÓN 3-5 DÍAS**



Esta especie es originaria de nuestra América. Las principales zonas de producción en nuestro país son el litoral norte (Salto y Bella Unión) con productos en invernáculos que nos abastecen durante todo el año pero concentrando la producción en invierno y primavera; y la zona sur, donde se concentra la producción en verano y otoño. Los tomates se deben elegir uno a uno, los más firmes al tacto y sin golpes, heridas o machucos. Expresa sus mejores características de sabor y aroma si madura a temperaturas de entre 15 y 20 grados, mientras que la mejor conservación se da entre 10 y 15 grados. No se recomienda su conservación en heladera sino en lugares frescos, ventilados, sin exposición a la luz directa del sol y sin bolsa de nylon ya que provoca una maduración innecesaria.

Se trata de una fruta del grupo de los frutales de hoja caduca, especialmente emparentado con la manzana y la pera. A la hora de elegirlo, seleccionar frutas sin manchas, con la piel sana y de color uniforme que puede ir del verde al amarillo claro (este fruto continúa madurando luego de la cosecha y al avanzar la maduración avanza del verde al amarillo y luego este se vuelve más intenso). Para la conservación en el hogar se recomienda condiciones ambiente en caso de que se desee promover la maduración y condiciones de refrigerador si se desea frenar estos procesos.



## MEMBRILLO

**CONSERVACIÓN ZONA OSCURA** | **DURACIÓN 7 DÍAS**

## GUAYABO

**CONSERVACIÓN ZONA OSCURA** | **DURACIÓN 5 DÍAS**



El Guayabo es una especie frutal autóctona, que ha sufrido un proceso de selección de variedades a nivel local en forma "casera". Hace pocos años comenzaron programas de selección y mejoramiento de variedades a nivel nacional y los primeros cultivos comerciales. Acca sellowiana (su nombre científico) es un árbol o arbusto perenne de mediano porte que florece entre octubre y noviembre con flores muy vistosas. Sus frutos se cosechan desde fines de febrero hasta fines de mayo. De sabor agridulce, muy agradable, posee buenas cualidades nutricionales y medicinales, alto contenido en minerales y antioxidantes. Su alta concentración de pectinas contribuye a disminuir el nivel de colesterol y a combatir problemas de hipertensión. Ideal para mermeladas, jaleas, jugos o acompañar yogures y helados. Tiene buena conservación por varios días, también su pulpa puede congelarse.

Esta hortaliza de fruto pertenece al igual que el melón, la sandía, el zapallito, el zucchini y los zapallos a la familia Cucurbitaceae. Es originario del sur de Asia, donde se cultiva hace más de 3.000 años. Se trata de un fruto que presenta su madurez de consumo en estado fisiológico inmaduro. Por eso, a la hora de la compra, deben elegirse aquellos frutos que muestren semillas blancas y blandas sin desarrollar y piel de color verde oscuro e intenso, ya que las zonas amarillentas y/o opacas indican sobremadurez o producto envejecido por mala conservación. Evitar elegir frutos golpeados y/o con heridas.



## PEPINO

**CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO** | **DURACIÓN 7 DÍAS**

## CALABACÍN

**CONSERVACIÓN ZONA OSCURA** | **DURACIÓN 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 se debe 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.

Es originaria de las zonas tropicales de Asia. En el mercado local existen distintos tipos comerciales o variedades, que conforman una abundante oferta entre los meses de febrero a noviembre. Cada variedad presenta sus particularidades en cuanto a sabor, facilidad de pelado, tamaño y cantidad de semillas. El consumo de mandarina previene el riesgo de varias enfermedades no transmisibles, como tumores y afecciones cardiovasculares. Este fruto aporta buenas cantidades de vitamina C, B y ácido fólico. Elegir aquellas que se presentan firmes, sin heridas, que no tengan ni signos de podredumbre tales como ablandamiento. Si se detecta alguna fruta con signos de podredumbre u hongos separarla inmediatamente de las sanas.



## MANDARINA

**CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO** | **DURACIÓN 7 DÍAS**

## CAQUI

**CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO** | **DURACIÓN 7 DÍAS**



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 o su pulpa, recomendando añadir para este último, el jugo de limón para no alterar el color.



Ministerio de Ganadería, Agricultura y Pesca

Dirección General de la Granja

