

**LISTA <<<< INTELIGENTE**

**+ SALUDABLE**

**+ ECONÓMICO**

**> INTELIGENTE ES COMER DE ESTACIÓN <**



NARANJA



BRÓCOLI



CEBOLLA DE VERDEO



NUEZ PECÁN



PERA



POMELO



REPOLLITO DE BRUSELAS



ZANAHORIA



ZAPALLO KABUTIÁ

**>> INTELIGENTE ES COMER DE ESTACIÓN**



MIEL



ACEITE DE OLIVA

**+ SABOR TODO EL AÑO**

**NARANJA**

CONSERVACIÓN ZONA FRESCA | DURACIÓN 7 DIAS



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.

El brócoli es originario de Medio Oriente. Es un cultivo de ciclo invernal, por lo que su mayor oferta se concentra entre junio y noviembre. La parte comestible de la planta es una masa compacta de yemas florales de color verde grisáceo. Tiene un alto contenido de antioxidantes. También es rico en Vitaminas A, C, B1 y B2, ácido fólico, hierro, potasio, calcio y betacarotenos. Al momento de la compra se debe seleccionar el producto con hojas de aspecto fresco y sano. La cabeza debe presentar granos apretados y firmes de color verde oscuro. Cada uno de los granos es una flor, que al comenzar a abrirse aclara su color y determina además la pérdida de calidad del producto. Una buena opción para su conservación es darle una cocción rápida al vapor y guardar el producto en el freezer o en el congelador.

**BRÓCOLI**

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN 3 DIAS



En Uruguay, las variedades empleadas para el cultivo de cebolla son la colorada y la blanca. Ambas se utilizan tanto para obtener cebolla seca como cebolla de verdeo. En ocasiones, según la conveniencia del mercado, entre los meses de julio y diciembre se cosecha cebolla de verdeo entresacando plantas de un cultivo (raleo) que originalmente estaba destinado a producir bulbos. Cuando se siembra específicamente para este tipo de cebolla, el cultivo se puede realizar de semilla o plantando bulbos madre que dan lugar a brotes. Se comercializa en atados de entre 5 y 11 plantas según el tamaño de cada una de las plantas y el desarrollo de cada uno de los bulbos.

**CEBOLLA DE VERDEO**

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN 7 DIAS



Es una especie nativa del norte de México y sur de Estados Unidos en la región del río Mississippi. Su hábitat natural, en la zona de origen se sitúa a lo largo de los ríos, las llanuras de inundación y en suelos bien drenados. En Uruguay datan plantaciones de hace 50 años. Actualmente se estima que a nivel nacional la superficie de plantaciones de nogales pecán se encuentran en torno a 700 ha. Son ricas en Omega 9, principalmente en ácido oleico, muy recomendable para prevenir las enfermedades cardiovasculares como la hipertensión, la trombosis o los problemas circulatorios. Elegir aquellas nueces de aspecto liso y limpio, pesadas al tacto para evitar frutos deshidratados o en mal estado. Se pueden guardar por varias semanas en un lugar fresco y seco. A bajas temperaturas y baja humedad relativa se puede conservar por meses (hasta 18) en bolsas de nylon.

**NUEZ PECÁN**

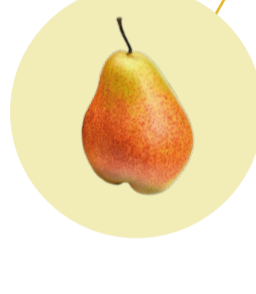
CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN MÁS DE 20 DIAS



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 CERRADO | DURACIÓN 3-7 DIAS



El pomelo es un híbrido perteneciente al género Citrus. En nuestro país existen dos grupos: blancos y rosados. Generalmente sin semillas o muy pocas. Son frutos de tamaño grande, cáscara gruesa y gran contenido de jugo, pero con altos niveles de acidez. Elegir aquellos frutos con color uniforme e intenso; firmes; de cáscara tersa. Evitar pudriciones y defectos tales como daños por congelación, manchado, picado, cicatrices y daños por insectos. Es rico en carotenoides, que destacan por su función antioxidante. Por su riqueza en vitamina C resulta un alimento interesante para incluir en la dieta durante los meses invernales.

**POMELO**

CONSERVACIÓN FUERA DE LA HELADERA | DURACIÓN 7 DIAS



**REPOLLITO DE BRUSELAS**

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN 7 DIAS



Esta crucífera prima hermana del repollo, del brócoli y del coliflor, es igual que desde el punto de vista del contenido de antioxidantes, los cuales ayudan a prevenir el cáncer y las enfermedades cerebrovasculares. A la hora de elegir en el punto de venta se deben buscar partidas que presenten forma redonda, superficie brillante y sin daños por insectos ni manchas, deben estar compactos. La conservación de estos es excelente por varios días incluso algunas semanas en heladera.

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, firmes, crocantes y jugosas, de color anaranjado intenso y uniforme, sin coloración verde o púrpura en la zona del tallo.

**ZANAHORIA**

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN 7 DIAS



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 kabutiá, el calabacín y el ariollo. 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 kabutiá son aquellos que muestran una cáscara de color verde oscuro y opaco, con un cachete amarillo o anaranjado.

**ZAPALLO KABUTIÁ**

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN 3 DIAS



Ministerio de Ganadería, Agricultura y Pesca

Dirección General de la Granja

