



SALUDABLE

LISTA <<<< INTELIGENTE

ECONÓMICO

> INTELIGENTE ES COMER DE ESTACIÓN <



ALCAUCIL



ACELGA



BRÓCOLI

CEBOLLA
DE VERDEO

MANDARINA



PUERRO



PAPA



ZANAHORIA



LIMÓN

>>INTELIGENTE ES
COMER DE ESTACIÓN

MIEL

ACEITE
DE OLIVA+ SABOR
TODO EL AÑO

ALCAUCIL

CONSERVACIÓN
HELADERA
EN RECIPIENTE CERRADODURACIÓN
7
DÍAS

Originaria del Mediterráneo occidental, se pueden comer crudas, hervidas, al vapor, fritas, rebozadas, guisadas, en sofrito, a la brasa o al horno. La flor del alcaucil o alcachofa requiere una cuidadosa manipulación para evitar daños y que esta se desque. Elegir aquellas robustas y pesadas en proporción a su tamaño, compactas y de hojas comprimidas ya que son las más tiernas. Los tipos de alcauciles comercializados localmente son "porteño" y "espina", siendo el primero de consistencia más carnosa que el segundo. El tamaño no afecta a la calidad de la alcachofa. Aunque la preparación de las alcachofas es bastante laboriosa y se aprovecha tan solo el 20% de cada flor, su sabor suave y delicado hace que merezca la pena el esfuerzo. Se destacan el aporte de minerales como el calcio, hierro, potasio, fósforo y magnesio, además de vitaminas del grupo A, C, E y B. Protege y desinflama el hígado estimulando la producción de bilis, lo que ayuda a facilitar la digestión de grasas.

ACELGA

CONSERVACIÓN
HELADERA
EN RECIPIENTE CERRADODURACIÓN
5
DÍAS

La acelga es una hortaliza de hoja originaria de la costa mediterránea europea. Es rica en carotenoides, vitaminas A, C y K, ácido fólico y hierro. Su consumo es esencial para la vista, la piel y el fortalecimiento del sistema inmunológico. Se puede almacenar lavada, con un hervor previo y en recipientes herméticos en el freezer por un período de hasta un año. Al momento de la compra, elegir el producto de aspecto fresco, con hojas de color verde intenso, sin daños por insectos ni manchas. Los tallos o pencas deben presentar un color blanco intenso, sin zonas de coloración marrones.

BRÓCOLI

CONSERVACIÓN
HELADERA
EN RECIPIENTE CERRADODURACIÓN
3
DÍAS

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.

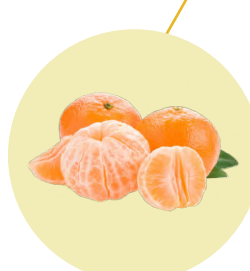
En Uruguay, las variedades empleadas para el cultivo de cebolla son la colorada y la blanca. Ambas se utilizan tanto para obtener cebolla seca como cebolla de verdeo. En ocasiones, según la conveniencia del mercado, entre los meses de julio y diciembre se cosecha cebolla de verdeo entresacando plantas 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 CERRADODURACIÓN
7
DÍAS

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, hongos 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 CERRADODURACIÓN
7
DÍAS

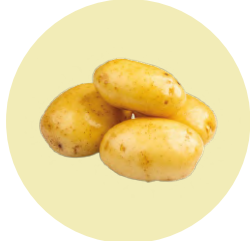
Su origen se atribuye a Asia occidental y norte de África. En nuestro país se produce todo el año y alcanza su precio óptimo desde el otoño hasta la primavera. El consumo de puerro fortalece el sistema inmunológico, aumenta la resistencia a infecciones y previene ciertos tipos de cáncer. Al momento de la compra elegir los puerros que presenten la zona blanca del tallo, sana y firme, las raíces, si están presentes, deben ser blancas también y la parte verde de las hojas debe mostrarse sanas, sin manchas y de aspecto fresco. Una buena forma de prolongar su conservación es lavar bien, cortar hojas verdes y raíces, picar, embolsar y congelar. El puerro congelado se recomienda usar para cocinar directamente sin descongelar, ello permite conservar mejor textura, aroma y sabor.

PUERRO

CONSERVACIÓN
HELADERA
EN RECIPIENTE CERRADODURACIÓN
7
DÍAS

Es originaria de América del Sur y existen cientos de variedades. En Uruguay se producen y comercializan una quincena de ellas, que en términos generales, se agrupan en blancas y rosadas según el color de su piel. La oferta es relativamente estable a lo largo del año debido a sus buenas condiciones de conservación. La papa es una importante fuente de vitaminas B1, B2, B6 y C. Es rica en carbohidratos, por lo que es una buena fuente energética. Su consumo también aporta minerales como fósforo, potasio y magnesio, y también abundante fibra y compuestos antioxidantes. Al momento de la compra elegir aquellas papas firmes, sin brotado, manchas ni heridas. Prestar especial atención a que el producto seleccionado no presente una coloración verdosa.

PAPA

CONSERVACIÓN
ZONA OSCURADURACIÓN
7
DÍAS

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 CERRADODURACIÓN
7
DÍAS

El limón es originario del sudeste asiático y del sur de China. Las principales zonas de producción en Uruguay se encuentran en el litoral y en el sur del país, existiendo oferta de producto nacional a lo largo de todo el año. Su consumo previene el riesgo de padecer tumores de esófago y aporta buenas cantidades de Vitamina C, B y ácido fólico. Al momento de la compra, recordar que el color de la cáscara no es indicador del estado de madurez ni de la calidad del fruto. Conviene elegir aquellos limones pesados al tacto, de cáscara lisa, firme, brillante, sin heridas y evitar los que tengan cáscara muy gruesa.

LIMÓN

CONSERVACIÓN
HELADERA
EN RECIPIENTE CERRADODURACIÓN
7
DÍASMinisterio
de Ganadería,
Agricultura y PescaDirección
General de la
GranjaGRANJEROS
DEL URUGUAYMinisterio
de Salud
Pública