DEL 10 AL 23 DE NOVIEMBRE

LISTA INTELIGENTE

SALUDABLE

ECONÓMICO

> INTELIGENTE ES COMER DE ESTACIÓN <



REPOLLO



CEBOLLA



ARÁNDANO



ACELGA



LECHUGA



MANZANA



NARANJA



RÚCULA



ZAPALLITO

>>INTELIGENTE ES COMER DE ESTACIÓN



MIEL



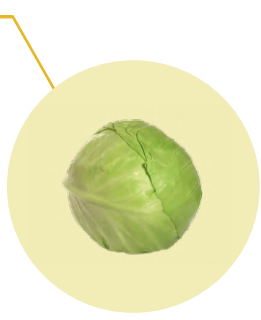
ACEITE DE OLIVA

SABOR TODO EL AÑO

El repollo es originario de las zonas costeras de Europa Central y Meridional. En Uruguay se produce durante todo el año, aunque las condiciones más favorables para este cultivo se registran durante los meses de invierno. En el mercado local se distinguen tres tipos de este producto según el color y textura de las hojas: el repollo blanco, el colorado y el crespo. Este producto tiene propiedades antioxidantes, ayuda a prevenir el cáncer de boca, laringe, faringe, esófago y estómago. Además, su consumo aporta considerables cantidades de vitamina C, B y carotenoides. Al momento de la compra elegir repollos firmes, compactos, sin manchas, golpes o heridas, con las hojas externas frescas y no marchitas, sin coloraciones oscuras o amarillas, libres de insectos.

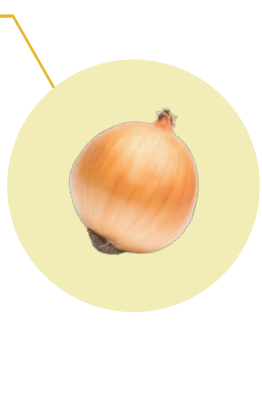
REPOLLO

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN 7 DIAS



CEBOLLA

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN 7 DIAS



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.

Esta pequeña fruta de la familia de las Ericaceae se destaca por su alto contenido de antioxidantes, lo que la hace muy interesante entre los alimentos saludables. Pertenece al grupo de los frutos rojos junto con la frutilla, la frambuesa y la mora. Luego de la cosecha, continúa madurando. Si la partida presenta sabor ácido, se puede dejar unos días para consumirla en su punto óptimo de madurez. A la hora de elegir en el punto de venta, verificar que no presente daños, heridas o lesiones. La fruta debe estar turgente, sin arrugas que indiquen deshidratación. Rechazar las partidas que presentan frutas deformes o con colores verdosos o azul oscuro opaco. Para la conservación en el hogar, en heladera en recipiente cerrado. Puede conservarse frescos por varias semanas y congelado por varios meses.

ARÁNDANOS

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN 7 DIAS



ACELGA

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN 5 DIAS



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.

La lechuga es originaria de Medio Oriente y la zona del Mediterráneo. En nuestro país se produce a lo largo de todo el año, fundamentalmente en Montevideo y Canelones. La oferta se compone de varios tipos comerciales o variedades, entre las que se destacan las mantecosas o arrepolladas, las crespas, las romanas u oreja de burro y las moradas, entre otras. Su consumo favorece la digestión, mejora el tránsito intestinal y facilita la baja de peso. Posee acción diurética y depurativa. Este producto es rico en vitaminas A, B, C, D y E, folatos, calcio, cobre, hierro, fósforo y potasio, y es una muy buena fuente de fibra. Al momento de la compra se recomienda elegir el producto de aspecto fresco, turgentes, sin daños en las hojas y de colores intensos. Las coloraciones marrones en las nervaduras y tallos principales indican el fin del período óptimo de consumo.

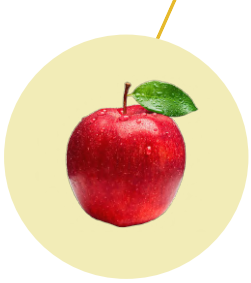
LECHUGA

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN 3 DIAS



MANZANA

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN 7 DIAS



El cultivo de manzana en Uruguay se desarrolla fundamentalmente en el área metropolitana del sur. Este producto se oferta durante todo el año. La manzana posee propiedades astringentes y antiinflamatorias. Disminuye el nivel de azúcar en sangre, y por su alto contenido de flavonoides, es un excelente antioxidante. Al momento de la compra se recomienda seleccionar frutas firmes al tacto, sin machucones, golpes ni heridas. El color rojo que cubre algunas variedades no es indicador de madurez, hay que tener en cuenta el color de fondo, que puede ir desde el verde, que indica inmadurez hasta el amarillo intenso y opaco, señal de sobremadurez.

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.

NARANJA

CONSERVACIÓN ZONA FRESCA | DURACIÓN 7 DIAS



RÚCULA

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN 3 - 4 DIAS



Esta hortaliza de hoja es tan aromática y sabrosa como perecedera, por lo que se debe extremar los cuidados tanto en su elección como en su conservación. A la compra elegir producto que presente aspecto fresco con hojas color verde intenso, aroma característico fuerte, sin daños mecánicos. Se recomienda consumir lo más próximo posible a la compra.
Una buena opción es lavar desarmando el atado o volcando el contenido de la bolsa (esta última presentación generalmente maltrata menos el producto) en una solución de agua con hipoclorito (una cucharadita por litro de agua), enjuagar con abundante agua bajo la canilla, escurrir bien y guardar en recipiente cerrado donde no se acumule el agua libre.

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 oscuras 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 días siguientes.

ZAPALLITO

CONSERVACIÓN ZONA FRESCA | DURACIÓN 5 DIAS



Ministerio de Ganadería, Agricultura y Pesca
Dirección General de la Granja
GRANJEROS DEL URUGUAY | Ministerio de Salud Pública | UAM | EXTRA VIRGEN DE URUGUAY | CHDA COMISIÓN HONORARIA DE DESARROLLO APÍCOLA