

## FRUTAS Y VERDURAS DE ESTACIÓN



ESPINACA



LIMÓN



NABO



NARANJA



PEPINO



PUERRO



REPOLLO



ZANAHORIA



ZAPALLO KABUTIÁ

Seguinos en redes MEJORDEESTACION

### ESPINACA

CONSERVACIÓN Heladera DURACIÓN 3 días



Es un cultivo de ciclo invernal, que se supone es originario del sudoeste asiático. La oferta se concentra entre los meses de abril a octubre. Este cultivo se desarrolla fundamentalmente en el área rural de Montevideo. El consumo de espinaca previene la aparición de varios tipos de tumores por su alto contenido de compuestos antioxidantes. Además, es un producto rico en carotenoides, hierro y magnesio, presenta un alto contenido de vitaminas A, C y K y de ácido fólico. Al momento de la compra se deben elegir aquellos atados con apariencia fresca, con hojas bien hidratadas, sanas, y de color verde intenso.

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 cerrado DURACIÓN 7 días

CONSERVACIÓN Fuera de heladera DURACIÓN 5 días



Su origen se ubica en Europa, donde antes de la llegada de la papa desde América era una de las principales hortalizas consumidas. Del nabo silvestre se consumían tanto las hojas como las raíces incluso antes del inicio de la agricultura. Algunas variedades del nabo pueden consumirse crudas y resultan muy sabrosas. Sin embargo, lo más frecuente es cocinarlos. Deben elegirse aquellos de piel lisa, redondeados, firmes y pesados con relación a su tamaño, de color blanco; la hoja es un indicador de su frescura y debe presentarse verdes y turgentes y preferentemente sanas y sin manchas. Es recomendable no lavarlos hasta el momento de su consumo. Si son pequeños, frescos y no presentan la piel dura, no es necesario pelarlos. Desde el punto de vista nutricional aporta una apreciable cantidad.

### NABO

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 7 días



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 Fuera de heladera DURACIÓN 7 días



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 o heridos.

### PEPINO

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 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 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 cerrado DURACIÓN 7 días



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 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 cerrado DURACIÓN 7 días



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 kabutia, el calabacín y el criollo. La mayor oferta se concentra de marzo a octubre. Contiene carotenoides 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 liso, de color beige, y que se sientan pesados en la mano. Los mejores zapallos criollos o kabutia 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 7 días



## SUMÁ SABOR A TUS RECETAS. Productos uruguayos de alta calidad.

### ACEITE EXTRA VIRGEN

Incorporá el mejor aceite a tus ensaladas.



### MIEL

Probá las frutas de la lista con un toque de la mejor miel.



Ministerio de Ganadería, Agricultura y Pesca

Dirección General de la Granja

