



SALUDABLE

LISTA <<<< INTELIGENTE

ECONÓMICO

> INTELIGENTE ES COMER DE ESTACIÓN <



NARANJA



BONIATO



BRÓCOLI



CALABACÍN



CAQUI



CEBOLLA DE VERDEO



LIMÓN



MANÍ



ZANAHORIA

>> INTELIGENTE ES COMER DE ESTACIÓN



MIEL



ACEITE DE OLIVA

+ SABOR TODO EL AÑO

NARANJA

CONSERVACIÓN ZONA FRESCA

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.

BRÓCOLI

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO

DURACIÓN 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.

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 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.

CALABACÍN

CONSERVACIÓN ZONA OSCURA

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 como máximo 3 semanas. Se puede congelar entero o su pulpa, recomendando añadir para este último, el jugo de limón para no alterar el color.

En nuestro país las variedades empleadas para su cultivo son las de cebolla colorada o blanca, que también se emplean para obtener cebolla seca o de verdeo. En ocasiones si el precio es conveniente, entre julio y diciembre se obtiene cebolla de verdeo entresacando plantas de un cultivo con destino a cebolla colorada. 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 DÍAS



LIMÓN

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO

DURACIÓN 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.

El maní o cacahuete es una de las legumbres más consumidas como snacks, aunque se utiliza también en cosmética, pinturas o alimento de ganado. Es originario de los Andes. En nuestro país existe una zona tradicional donde se mantiene el cultivo en la zona de Nobliá en Cerro Largo y otra importante zona en el departamento de Paysandú, en las inmediaciones de Guichón. Si bien se asimila a un fruto seco, es habitual que en los meses de invierno comiencen a germinar con frutas y hortalizas. Es un alimento calórico rico en proteínas y grasas y además de su uso como snack invernal se puede utilizar como ingredientes de salsas, ensaladas, pastas y hasta sopas.



MANÍ

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO

DURACIÓN +20 DÍAS

ZANAHORIA

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.



Ministerio de Agricultura, Ganadería, Pesca

Dirección General de la Granja



Ministerio de Salud Pública

