LISTA INTELIGENTE

SALUDABLE

ECONÓMICO

> INTELIGENTE ES COMER DE ESTACIÓN <

ESPINACA

COLIFLOR

CALABACÍN

CEBOLLA

MANÍ

MANDARINA

LIMÓN

MANZANA

PEREJIL

>>INTELIGENTE ES COMER DE ESTACIÓN

MIEL

ACEITE DE OLIVA

SABOR TODO EL AÑO

ESPINACA

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN 7 DIAS

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.

COLIFLOR

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN 5 DIAS

El coliflor es originario del cercano oriente, Asia menor, Líbano y Siria. Es un cultivo de ciclo invernal por lo que la mayor oferta nacional de este rubro se registra entre los meses de mayo a octubre. El consumo de esta hortaliza aporta abundantes cantidades de antioxidantes, por lo que favorece la prevención de varios tipos de cáncer, entre los que se destacan el de boca, faringe, laringe y estómago. Por su alto contenido de compuestos azufrados es recomendable para la salud de las vías respiratorias. También contiene vitaminas C y K. Al momento de la compra, se recomienda seleccionar el producto de cabeza firme, forma regular y compacta, de color blanco a blanco cremoso. Las hojas deben estar sanas, sin manchas y mostrar aspecto fresco e hidratado.

CALABACÍN

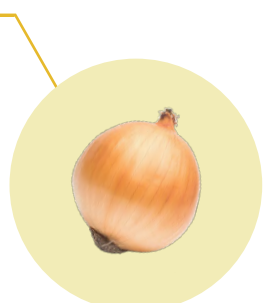
CONSERVACIÓN ZONA OSCURA | DURACIÓN 7 DIAS

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.

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.



MANÍ

CONSERVACIÓN ZONA OSCURA | DURACIÓN 1-2 AÑOS

En Uruguay el maní se planta principalmente en el noreste y litoral del país, destacándose sobre todo la localidad de Noblía (Cerro Largo), además de Rivera, Tacuarembó, Paysandú y Artigas.
Se trata de una oleaginosa de ciclo primavero-estival, de 130-150 días de duración, realizándose la cosecha a principios de otoño. Es un cultivo tradicional, realizado por productores familiares de manera artesanal y a pequeña escala.
El destino principal es el mercado interno comercializándose con cáscara. No obstante, existen iniciativas nacionales que exploran y comercializan el producto ya pelado y tostado. También se comercializa la parte aérea de la planta para forraje animal.
Se debe guardar en un frasco o recipiente hermético en un lugar fresco, oscuro y seco, lejos del calor del horno o la luz solar. El maní con piel puede durar de 1 a 2 años si se mantiene fresco y seco.

MANDARINA

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN 7 DIAS

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.

LIMÓN

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN 7 DIAS

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.

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.

PEREJIL

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN 7 DIAS

Es una hortaliza empleada como condimento muy habitual en nuestra dieta, oriunda del mediterráneo oriental europeo. Aporta provitamina A o beta-caroteno, vitamina C y E en cantidades apreciables, así como determinados minerales (principalmente fósforo, hierro, calcio y azufre). Deben elegirse los atados que presenten la hojas de color verde intenso y de aspecto fresco sin manchas ni lesiones. Esta hierba se deteriora si se guarda muchos días en la heladera; si no se va a utilizar enseguida, se puede congelar bien lavada y escurrida y de esta forma se mantiene en perfecto estado sin perder su sabor original.

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