

COMÉ POTENTE CON LA LISTA INTELIGENTE

DEL 5 AL 18 DE ABRIL DE 2022



AJO



BONIATO



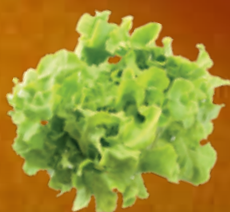
CALABACÍN



CAQUI



GUAYABO



LECHUGA



MEMBRILLO



MORRÓN VERDE



PEPINO



Ministerio
de Ganadería,
Agricultura y Pesca

Dirección General
de la Granja

GRANJEROS
DEL URUGUAY



Ministerio
de Salud
Pública

UAM

EXTRA
VIRGEN
DE URUGUAY

CHDA
COMISION HONORARIO
DE DESARROLLO AGRICOLA

visitanos en www.listainteligente.uy



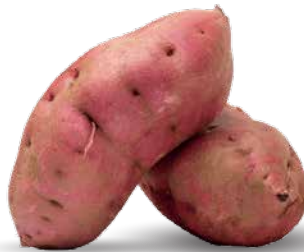
AJO



CONSERVACIÓN
Fuera de heladera
en un lugar oscuro

DURACIÓN
6 meses

En los últimos años ha aumentado considerablemente el volumen de ajos nacionales vendidos en cajas de 10 kg o en bolsas de cabezas sueltas. Este último es visto con preocupación por algunos operadores, ya que entienden que el enriestado es una forma de diferenciar el producto, identificarlo con la mencionada producción artesanal nacional y que si se pierde esta diferenciación se vuelve difícil competir con los ajos importados de la región o de China. La cosecha de ajo comienza a fines de noviembre para las variedades más tempranas y se extiende hasta enero para las más tardías.



BONIATO



CONSERVACIÓN
Heladera
En recipiente cerrado

DURACIÓN
7 días

El boniato es originario de América Central. Las variedades cultivadas en Uruguay se producen en el sur y en el litoral norte del país. El consumo de boniato reduce los valores de colesterol, previene enfermedades cardiovasculares, varios tipos de cáncer y diabetes. Es una muy buena fuente de energía debido a la cantidad de carbohidratos que contiene y es rico en carotenoides, provitamina A, vitamina C y varias de los complejos B y E. Al momento de la compra, seleccionar aquellos boniatos sin lesiones, heridas ni zonas blandas en los extremos, que sean firmes al tacto, y que no tengan aromas de ningún tipo.



CALABACÍN



CONSERVACIÓN
Fuera de heladera
en un lugar oscuro

DURACIÓN
7 días

Es oriundo de América Central y del Norte. En Uruguay es un cultivo estival, pero sus frutos poseen una alta capacidad de conservación por periodos 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 periodos relativamente largos en el hogar.



CAQUI



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 el 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.



GUAYABO



DURACIÓN
5 días

El Guayabo es una especie frutal autóctona, que ha sufrido un proceso de selección de variedades a nivel local en forma "casera". Hace pocos años comenzaron programas de selección y mejoramiento de variedades a nivel nacional y los primeros cultivos comerciales. *Acca sellowiana* (su nombre científico) es un árbol o arbusto perenne de mediano porte que florece entre octubre y noviembre con flores muy vistosas. Sus frutos se cosechan desde fines de febrero hasta fines de mayo. De sabor agridulce, muy agradable, posee buenas cualidades nutricionales y medicinales, alto contenido en minerales y antioxidantes. Su alta concentración de pectinas contribuye a disminuir el nivel de colesterol y a combatir problemas de hipertensión. Ideal para mermeladas, jaleas, jugos o acompañar yogures y helados. Tiene buena conservación por varios días, también su pulpa puede congelarse.



LECHUGA



DURACIÓN
3 días

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, turgente, 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.



MEMBRILLO



CONSERVACIÓN
Fuera de heladera
en un lugar oscuro

DURACIÓN
5 días

Se trata de una fruta del grupo de los frutales de hoja caduca, especialmente emparentado con la manzana y la pera. A la hora de elegirlo, seleccionar frutas sin manchas, con la piel sana y de color uniforme que puede ir del verde al amarillo claro (este fruto continúa madurando luego de la cosecha y al avanzar la maduración avanza del verde al amarillo y luego este se vuelve más intenso). Para la conservación en el hogar se recomienda condiciones ambiente. En caso de que se desee promover la maduración se recomiendan condiciones de refrigerador.



MORRÓN VERDE



CONSERVACIÓN
Heladera
En recipiente cerrado

DURACIÓN
3 a 7 días

Los morrones rojos y verdes son producidos por la misma planta, solo que el morrón verde se cosecha antes de que comience el proceso de toma de color rojo asociado con la maduración. Cuando es verde es menos dulce. También hay variedades que, al madurar, viran del verde al amarillo, otras al anaranjado e incluso al violeta. En otros países, a nuestro morrón le llaman pimiento dulce y sweet pepper en inglés. Originario de América y también conocido como morrón, ají morrón, pimiento, chile morrón, pimiento morrón o pimentón, tiene propiedades diuréticas. Es un ingrediente tradicional de las comidas de muchos países, tanto como condimento como por su color en la decoración de los platos.



PEPINO



CONSERVACIÓN
Heladera
En recipiente cerrado

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/u opacas indican sobremadurez o producto envejecido por mala conservación. Evitar elegir frutos golpeados o heridos.