

# COMÉ POTENTE CON LA LISTA INTELIGENTE

DEL 19 DE OCTUBRE AL 1 DE NOVIEMBRE DE 2021



ARÁNDANO



ARVEJA



CEBOLLA DE VERDEO



FRUTILLA



LIMÓN



NARANJA



REMOLACHA



ZANAHORIA



ZAPALLO KABUTÍA



## ARÁNDANO

CONSERVACIÓN  
**Heladera**  
En recipiente cerrado

DURACIÓN  
**7 días**  
●●●●●

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 fresco por varias semanas y congelado por varios meses.



## ARVEJA

CONSERVACIÓN  
**Heladera**  
En recipiente cerrado

DURACIÓN  
**7 días**  
●●●●●●

Esta típica legumbre de estación primaveral debe seleccionarse en el punto de venta por presentar vainas sanas, cerradas, sin manchas, con aspecto fresco de color verde intenso. Al abrir las vainas, los granos deben estar bien formados y con tamaño uniforme y sano. Son generalmente más dulces y con menos contenido calórico que las arvejas secas. La conservación es buena por varios días en heladera, en bolsas de nylon con pequeñas perforaciones. También admite congelarlas para su conservación.



## CEBOLLA DE VERDEO

CONSERVACIÓN  
**Heladera**  
En recipiente cerrado

DURACIÓN  
**7 días**  
●●●●●●

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.



## FRUTILLA



DURACIÓN  
**2 días**  
●●●

Son cultivadas en huertas por pequeños productores debido a la intensa mano de obra que requiere su producción especialmente en la cosecha. En nuestro país existen dos zonas de producción de importancia, en los departamentos de Salto y San José. Estas, en combinación con la estacionalidad del cultivo, determinan que la oferta de frutilla muestre un pico en los meses de setiembre, octubre y noviembre. Los indicadores de calidad a considerar son: apariencia (color, tamaño, forma, ausencia de defectos), firmeza, sabor (sólidos solubles, acidez y compuestos aromáticos) y valor nutricional (Vitamina C).



## LIMÓN



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.



## NARANJA



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.



## REMOLACHA

**CONSERVACIÓN**  
 **Heladera**  
 En recipiente cerrado

**DURACIÓN**  
**7 días**  
 ●●●●●●●

La remolacha es originaria de las zonas costeras del norte de África. En Uruguay se produce durante todo el año y se consume mayoritariamente la raíz bulbosa, aunque las hojas también son comestibles y pueden utilizarse de forma similar a la acelga. Los mayores ingresos al Mercado Modelo se registran desde setiembre a diciembre. La unidad de comercialización minorista es el atado de 5 a 7 plantas, es decir, las raíces con hojas. El consumo de remolacha contribuye a reducir el riesgo de padecer accidentes cardiovasculares y cerebrovasculares. Contienen gran cantidad de vitamina C, hierro y ácido fólico. Al momento de la compra, elegir remolachas de color rojo intenso, de aspecto fresco y firme, sin daños, heridas ni manchas. Las hojas deben ser de aspecto fresco y color verde intenso.



## 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.



## ZAPALLO KABUTIÁ

**CONSERVACIÓN**  
 **Fuera de heladera**  **SI ES CORTADO CONSERVAR EN Heladera**

**DURACIÓN**  
**7 días** **DURACIÓN**  
**3 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 kabutiá, 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 leñoso, de color beige, y que se sientan pesados en la mano. Los mejores zapallos criollos o kabutiá son aquellos que muestran una cáscara de color verde oscuro y opaco, con un cachete amarillo o anaranjado.