

# COMÉ POTENTE CON LA LISTA INTELIGENTE

DEL 2 AL 15 DE NOVIEMBRE DE 2021



ARÁNDANO



BRÓCOLI



FRUTILLA



HABAS



LIMÓN



RÚCULA



ZANAHORIA



ZAPALLITO



ZAPALLO KABUTIÁ



## 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.



## BRÓCOLI

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

**DURACIÓN**  
**2 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.



## FRUTILLA

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

**DURACIÓN**  
**7 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).



## HABAS



DURACIÓN  
**3 días**

Su zona de origen no está claramente definida, si bien se cree que está entre Europa y las regiones occidentales de Asia. Si se sabe que acompaña al hombre desde los albores de la civilización y ha constituido un alimento muy importante en varias culturas. Esta legumbre típicamente 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, las semillas deben estar bien formadas, sanas, sin manchas y con tamaño uniforme dentro de la vaina. Su consumo aporta cantidades interesantes de vitamina A, B1, B2 y C, y como todas las legumbres son una importante fuente de proteínas, razón por la cual el 2016 fue determinado el año internacional de las legumbres por parte de la FAO.



## LIMÓN



DURACIÓN  
**3 - 4 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.



## RÚCULA



DURACIÓN  
**7 días**

Esta hortaliza de hoja es tan aromática y sabrosa como perecedera, por lo que se debe extremar los cuidados tanto en su elección como en su conservación. A la compra elegir producto que presente aspecto fresco con hojas color verde intenso, aroma característico fuerte, sin daños mecánicos. Se recomienda consumir lo más próximo posible a la compra. Una buena opción es lavar desarmando el atado o volcando el contenido de la bolsa (esta última presentación generalmente maltrata menos el producto) en una solución de agua con hipoclorito (una cucharadita por litro de agua), enjuagar con abundante agua bajo la canilla, escurrir bien y guardar en recipiente cerrado donde no se acumule el agua libre.



## 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.



## ZAPALLITO

CONSERVACIÓN  
**Heladera**  
En recipiente cerrado

DURACIÓN  
**5 días**  
●●●●●

Se deben elegir los frutos de zapallito uno a uno, seleccionando los más firmes al tacto, sin golpes, heridas o machucones. La piel debe mostrarse verde claro brillante y fresca al tacto. El fruto del zapallito no se conserva por largos períodos, ya que al conservarse en heladera por una semana o más comienza a mostrar daños por frío, que se observan como zonas de tejido oscuras que evolucionan como podredumbres. La conservación en heladera no es recomendada salvo para períodos de pocos días. Lo ideal es comprar solo lo que se va a utilizar en los dos o tres días siguientes.



## 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.