

COMÉ POTENTE CON LA LISTA INTELIGENTE

DEL 30 DE NOVIEMBRE AL 13 DE DICIEMBRE DE 2021



BERENJENA



CHOCLO



CIBOULETTE



FRUTOS ROJOS



MELÓN



NARANJA



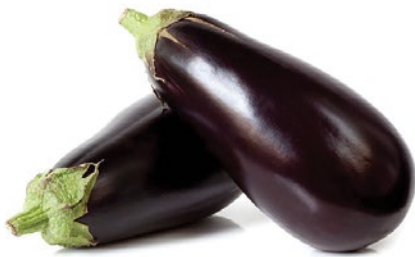
PEPINO



RABANITO



ZANAHORIA



BERENJENA

CONSERVACIÓN
 **Heladera**
 En recipiente cerrado

DURACIÓN
5 días
 ●●●●●

La berenjena se cultiva tanto en el litoral norte como en el sur del país. La variedad más común es la berenjena negra, aunque también se encuentran blancas, veteadas y rojas. Es rica en antioxidantes, lo que la hace un buen preventivo de varios tipos de enfermedades no transmisibles, como tumores y enfermedades cardiovasculares. Ayuda al buen funcionamiento del hígado y de la vesícula. Es destacable su alto contenido de potasio, vitamina B9 y antocianinas. Al momento de la compra, elegir berenjenas firmes al tacto, livianas, con color brillante, sin golpes ni manchas.



CHOCLO

CONSERVACIÓN
 **Heladera**
 En recipiente cerrado

DURACIÓN
3 a 5 días
 ●●●●●

En el Mercado Modelo se distingue los siguientes tipos: superdulces, dulces y comunes. Los primeros presentan excelentes características de calidad en cuanto al sabor, color y textura. Sutilmente por debajo en cuanto a sabor y vida poscosecha se encuentran los dulces. Los choclos comunes poseen la ventana temporal de estado óptimo para el consumo más estrecha, lo que determina que sean los que se comercializan a precio más bajo y deben ser consumidos lo más pronto posible. En general, los dulces y superdulces se pueden conservar cinco días en recipiente cerrado en la heladera; los comunes, un máximo de tres días de almacenamiento refrigerado.



CIBOULETTE

CONSERVACIÓN
 **Heladera**
 En recipiente cerrado

DURACIÓN
3 días
 ●●●●●

El consumo de esta hortaliza (que también califica dentro de la categoría de las hierbas aromáticas) ha crecido durante los últimos años, aumentando su comercialización y superficie de cultivo hasta llegar a la situación actual con abundante oferta durante todo el año. A la hora de elegir se recomienda buscar aquellos atados sin daños mecánicos, heridas y áreas oscuras. Observar que el elemento usado para mantener al atado unido, en ocasiones una banda elástica, no haya ocasionado daño a las hojas. Por tratarse de una especie que pertenece a la misma familia de la cebolla, el ajo y el puerro entre otros, posee un gran poder antioxidante asociado a su elevado contenido de compuestos azufrados.



FRUTOS ROJOS



DURACIÓN
5 días

Los frutos rojos o frutos del bosque (Berry en inglés) son un grupo de pequeñas bayas - frutas provenientes de arbustos y plantas de pequeño porte, ricas en polifenoles y antioxidantes, de ahí vienen sus colores rojos y morados. Aunque no están cercanamente emparentadas entre sí se agrupan por la similitud de sus cultivos y usos, ya que todas ellas se pueden consumir frescas o utilizar en innumerables preparaciones. En la oferta nacional destacan los arándanos, moras, zarzamoras y frambuesas, especialmente a fines de primavera. Elegir aquellas de colores intensos y brillantes, con ausencia de heridas y de aspecto turgente. Conservar en heladera en recipiente cerrado; es importante lavar recién al momento de consumir, de esta manera se pueden conservar varios días.



MELÓN



DURACIÓN
5 días

Esta típica fruta de esta época del año debe elegirse por su aroma perfumado. Es preferible no elegir aquellas frutas que presenten olores extraños como, por ejemplo, a tierra. Tampoco es recomendable seleccionar aquellas que no presenten ningún aroma, ya que seguramente se encuentren inmaduras y el melón no continúa madurando luego de la cosecha, por lo que no mejorará su sabor con el paso de los días. El fruto maduro presenta una pulpa de color salmón, o naranja en el caso de los melones tipo cantaloupe, llamados en nuestro país reticulados o escritos (mayoritarios en la producción nacional). Se recomienda conservarlo en heladera, cuidando no dejarlo en bolsa de nylon cerrada o en contacto con otras frutas ya que posee una moderada sensibilidad al etileno.

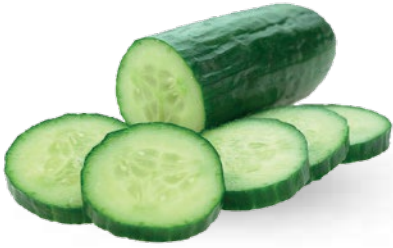


NARANJA



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.



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.



RABANITO

CONSERVACIÓN
Heladera
En recipiente cerrado

DURACIÓN
7 días
●●●●●●●

De la familia de las crucíferas (pariente de repollo, nabo, brócoli), deben elegirse aquellos de tamaño mediano, ya que son menos fibrosos; Elija aquellos firmes, de piel suave y que se presenten enteros, sin rajados y de color rojo intenso (ya que en nuestro país se comercializan básicamente de este color); las hojas de color verde intenso y tamaño no muy grande son un indicador de frescura. Para conservarlos es preferible quitarle las hojas, ya que estas aceleran su deshidratado. Se deben guardar en bolsa de nylon perforadas en la heladera, con el cuidado de lavarlos cuando se vayan a consumir, de esta forma duran hasta una semana.



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.