

## FRUTAS Y VERDURAS DE ESTACIÓN



ACELGA



ARÁNDANO



FRUTILLA



HABAS



LECHUGA



PAPA



PEPINO



REMOLACHA



ZANAHORIA

Seguinos en redes MEJORDEESTACION

### ACELGA

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado

DURACIÓN 5 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. Perteneció al grupo de los frutos rojos junto con la frutilla, la frambuesa y la mora. Si la partida presenta sabor ácido, se puede dejar unos días para consumirla en su punto óptimo de madurez. A la hora de elegir, verificar que no presente daños, heridas o lesiones. Debe estar turgente y sin arrugas que indiquen deshidratación. Rechazar las partidas que presentan frutos deformes o con colores verdosos o azul oscuro opaco. Pueden conservarse frescos por varias semanas y congelado por varios meses.

La acelga es una hortaliza de hoja originaria de la costa mediterránea europea. Es rica en carotenoides, vitaminas A, C y K, ácido fólico y hierro. Su consumo es esencial para la vista, la piel y el fortalecimiento del sistema inmunológico. Se puede almacenar lavada, con un hervor previo y en recipientes herméticos en el freezer por un periodo de hasta un año. Al momento de la compra, elegir el producto de aspecto fresco, con hojas de color verde intenso, sin daños por insectos ni manchas. Los tallos o pencas deben presentar un color blanco intenso, sin zonas de coloración marrones.

### ARÁNDANO

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).

La arándano es una hortaliza de fruto originaria de la zona del Mediterráneo. En nuestro país se produce a lo largo de todo el año, fundamentalmente en Montevideo y Canelones. Se destacan las mantecosas o arpeolladas, 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.

### FRUTILLA

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado

DURACIÓN 2 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 son una importante fuente de proteínas.

### HABAS

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado

DURACIÓN 7 días



Es originaria de América del Sur y existen cientos de variedades. En Uruguay se producen y comercializan una quincena de ellas, que en términos generales, se agrupan en blancas y rosadas según el color de su piel. La oferta es relativamente estable a lo largo del año debido a sus buenas condiciones de conservación. La papa es una importante fuente de vitaminas B1, B2, B6 y C. Es rica en carbohidratos, por lo que es una buena fuente energética. Su consumo también aporta minerales como fósforo, potasio y magnesio, y también abundante fibra y compuestos antioxidantes. Al momento de la compra elegir aquellas papas firmes, sin brotado, manchas ni heridas. Prestar especial atención a que el producto seleccionado no presente una coloración verdosa.

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. Se destacan las mantecosas o arpeolladas, 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.

### PAPA

CONSERVACIÓN Fuera de heladera

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 inmaduro de estado fisiológico inmaduro. Por eso, de 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/o opacas indican sobremadurez o producto envejecido por mala conservación. Evitar elegir frutos golpeados o heridos.

### REMOLACHA

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado

DURACIÓN 7 días



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 mayoritariamente comestibles pueden utilizarse de forma similar a la acelga. 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.

SUMÁ SABOR A TUS RECETAS. Productos uruguayos de alta calidad.

ACEITE EXTRA VIRGEN  
Incorpora el mejor aceite a tus ensaladas.



MIEL

Próbase las frutas de la lista con un toque de la mejor miel.



Ministerio de Ganadería, Agricultura y Pesca

Dirección General de la Granja

