

FRUTAS Y VERDURAS DE ESTACIÓN



BERENJENA



BRÓCOLI



COLIFLOR



LECHUGA



LIMÓN



NARANJA



PEPINO



POMELO BLANCO



REPOLLO

Seguinos en redes MEJORDEESTACION

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.

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.

BRÓCOLI

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 3 días



El coliflor es originario del cercano oriente, Asia menor, Líbano y Siria. Es un cultivo de ciclo invernal por lo que la mayor oferta nacional de este rubro se registra entre los meses de mayo a octubre. El consumo de esta hortaliza aporta abundantes cantidades de antioxidantes, por lo que favorece la prevención de varios tipos de cáncer, entre los que se destacan el de boca, faringe, laringe y estómago. Por su alto contenido de compuestos azufrados es recomendable para la salud de las vías respiratorias. También contiene vitaminas C y K. Al momento de la compra, se recomienda seleccionar el producto de cabeza firme, forma regular y compacta, de color blanco a blanco cremoso. Las hojas deben estar sanas, sin manchas y mostrar aspecto fresco e hidratado.

COLIFLOR

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 5 a 7 días



En nuestro país se produce a lo largo de todo el año, fundamentalmente en Montevideo y Canelones. 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. Es rica 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 periodo óptimo de consumo.

LECHUGA

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 3 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 producto. Conviene elegir aquellos limones pesados al tacto, de cáscara lisa, firme, brillante, sin heridas y evitar los que tengan cáscara muy gruesa.

LIMÓN

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 7 días
CONSERVACIÓN Fuera de heladera DURACIÓN 5 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.

NARANJA

CONSERVACIÓN Fuera de heladera DURACIÓN 7 días



Esta hortaliza de fruto pertenece al igual que el melón, la sandía, el zapalito, 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/o opacas indican sobremadurez o producto envejecido por mala conservación. Evitar elegir frutos golpeados o heridos.

PEPINO

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 7 días



El pomelo es un híbrido perteneciente al género Citrus. En nuestro país existen dos grupos: blancos y rosados. Generalmente sin semillas o muy pocas. Son frutos de tamaño grande, cáscara gruesa y gran contenido de jugo, pero con altos niveles de acidez. Elegir aquellos frutos con color uniforme e intenso; firmes; de cáscara tersa. Evitar pudrición y defectos tales como daños por congelación, manchado, picado, cicatrices y daños por insectos. Es rico en carotenoides, que destacan por su función antioxidante. Por su riqueza en vitamina C resulta un alimento interesante para incluir en la dieta durante los meses invernales.

POMELO BLANCO

CONSERVACIÓN Fuera de heladera DURACIÓN 7 días



El repollo es originario de las zonas costeras de Europa Central y Meridional. En Uruguay se produce durante todo el año, aunque las condiciones más favorables para este cultivo se registran durante los meses de invierno. En el mercado local se distinguen tres tipos de este producto según el color y textura de las hojas: el repollo blanco, el colorado y el crespito. Este producto tiene propiedades antioxidantes, ayuda a prevenir el cáncer de boca, laringe, faringe, esófago y estómago. Además, su consumo aporta considerables cantidades de vitamina C, B y carotenoides. Al momento de la compra elegir repollos firmes, compactos, sin manchas, golpes o heridas, con las hojas externas frescas y no marchitas, sin coloraciones oscuras o amarillas, libres de insectos.

REPOLLO

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 7 días



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

ACEITE EXTRA VIRGEN

Incorpóralo al mejor aceite a tus ensaladas.



MIEL

Próbalas frutas de la lista con un toque de la mejor miel.



Ministerio de Ganadería, Agricultura y Pesca

Dirección General de la Granja

GRANJEROS DEL URUGUAY



Ministerio de Salud Pública

UAM

EXTRA VIRGEN DE URUGUAY

CHDA COMISIÓN NACIONAL DE DESARROLLO RURAL