LISTA INTELIGENTE

SELECCIÓN DE ESTACIÓN

ESTE ES EL EQUIPO IDEAL DE LA SELECCIÓN DE LAS MEJORES FRUTAS Y VERDURAS DE ESTACIÓN, QUE DAN ENERGÍA PARA TRIUNFAR.

DEL 07 DE ABRIL AL 20 DE ABRIL DE 2020

CONSERVACIÓN

SE RECOMIENDA CONSERVAR EN LA HELADERA, EN LA PARTE PARA VEGETALES.

SE RECOMIENDA CONSERVAR FUERA DE LA HELADERA, EN LUGAR FRESCO Y VENTILADO.

GRANJEROS DEL URUGUAY | Ministerio de Ganadería, Agricultura y Pesca – Dirección General de la GRANJA | Ministerio de SALUD | MERCADO MODELO | Conciencia Agropecuaria | MEJOR DE ESTACIÓN | LISTA INTELIGENTE

LISTA INTELIGENTE

FRUTAS Y HORTALIZAS PARA LA LISTA DEL 07 DE ABRIL AL 20 DE ABRIL DE 2020

MANDARINA

7 días
(recipiente cerrado en la heladera)

Es originaria de las zonas tropicales de Asia. En el mercado local existen distintos tipos comerciales o variedades, que conforman una abundante oferta entre los meses de febrero a noviembre.

Cada variedad presenta sus particularidades en cuanto a sabor, facilidad de pelado, tamaño y cantidad de semillas. El consumo de mandarina previene el riesgo de varias enfermedades no transmisibles, como tumores y afecciones cardiovasculares.

Este fruto aporta buenas cantidades de vitamina C, B y ácido fólico. Elegir aquellas que se presentan firmes, sin heridas, hongos ni signos de podredumbre tales como ablandamiento.

Si se detecta alguna fruta con signos de podredumbre u hongos separarla inmediatamente de las sanas.

PERA

3 a 7 días
(recipiente cerrado en la heladera)

Esta fruta de hoja caduca presenta la característica similar a la manzana de conservarse por varios meses luego de la cosecha. Por ello existe oferta durante todo el año, pero el período en que se cosechan todas las variedades es entre enero y abril, de manera que en este momento se comercializan las peras de reciente cosecha.

Al comprar peras, buscar las verdes o las que comienzan a mostrar zonas de la cáscara con coloraciones amarillas, ya que las peras compradas maduras (completamente amarillas) son muy sensibles a los golpes.

Se recomienda esperar a que las peras finalicen la maduración en casa. Esta ocurre mejor fuera de la heladera. Una vez que se alcanzó la coloración amarilla en toda la piel, y la pulpa está levemente blanda, se debe conservar en la heladera sin bolsa de nylon.

MORRÓN ROJO Y VERDE

7 días
(recipiente cerrado en la heladera)

Los morrones rojos y verdes son producidos por la misma planta, solo que el morrón verde se cosecha antes de que comience el proceso de toma de color rojo asociado con la maduración. Cuando es verde es menos dulce.

También hay variedades que al madurar, viran del verde al amarillo, otras al anaranjado e incluso al violeta. En otros países, a nuestro morrón le llaman pimiento dulce y sweetpepper en inglés.

Originario de América y también conocido como morrón, ají morrón, pimiento, chile morrón, pimiento morrón o pimentón, tiene propiedades diuréticas. Es un ingrediente tradicional de las comidas de muchos países, tanto como condimento como por su color en la decoración de los platos.

LISTA INTELIGENTE

FRUTAS Y HORTALIZAS PARA LA LISTA DEL 07 DE ABRIL AL 20 DE ABRIL DE 2020

AJO

6 meses
(fuera de la heladera y en un lugar oscuro)

Originario de Asia occidental luego introducido al Mediterráneo. Las variedades frecuentes que se encuentran en el Mercado son tres: el blanco, que es el más conocido y el de mayor producción a nivel nacional, luego los colorados por su tonalidad de cascara contra el diente y por ultimo y en menor medida el elefante, que son ajos extra grandes que pueden llegar a medir más de 12 cm de diámetro.
Se consiguen a nivel minorista con facilidad, y la época de mejor calidad es desde diciembre a junio con partidas nacionales y desde agosto a noviembre que son provenientes de China.

Es una hortaliza valorada nutricionalmente por sus compuestos sulfúricos, que le dan el olor característico, con propiedades anticancerígenas y anticoagulantes, reduciendo la presión arterial y además el colesterol.

Elegir aquellos de aspecto sano, , bien blancos y que estén firmes los dientes al momento de presionar la cabeza

PEPINO

7 días
(recipiente cerrado en la heladera)

Esta hortaliza de fruto pertenece al igual que el melón, la sandía, el zapallito, el zuchini 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 herido.

ZAPALLO KABUTIÁ

7 días
(fuera de la heladera)
3 días
(cortado en la heladera)

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. 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.

LISTA INTELIGENTE

FRUTAS Y HORTALIZAS PARA LA LISTA DEL 07 DE ABRIL AL 20 DE ABRIL DE 2020

MEMBRILLO

7 días
(lugar oscuro fuera de la heladera)

Se trata de una fruta del grupo de los frutales de hoja caduca, especialmente emparentado con la manzana y la pera

A la hora de elegirlo, seleccionar frutas sin manchas, con la piel sana y de color uniforme que puede ir del verde al amarillo claro (este fruto continúa madurando luego de la cosecha y al avanzar la maduración avanza del verde al amarillo y luego este se vuelve más intenso).

Para la conservación en el hogar se recomienda condiciones ambientes.

En caso de que se desee promover la maduración se recomiendan condiciones de refrigerador.

ACELGA

5 días
(recipiente cerrado en la heladera)

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 período 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.

LECHUGA

3 días
(recipiente cerrado en la heladera)

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. La oferta se compone de varios tipos comerciales o variedades, entre las que 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. 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, turgentes, sin daños en las hojas y de colores intensos.

Las coloraciones marrones en las nervaduras y tallos principales indican el fin del período óptimo de consumo.