COMÉ POTENTE CON LA LISTA INTELIGENTE

DEL 16 AL 29 DE NOVIEMBRE DE 2021

ACELGA

ALBAHACA

ARÁNDANOS

DURAZNO

NARANJA

PEPINO

REPOLLO BLANCO

ZANAHORIA

ZUCCHINI

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 HONORARIA DE DESARROLLO APÍCOLA

AÑO INTERNACIONAL DE LAS FRUTAS Y VERDURAS 2021

visitanos en www.listainteligente.uy

ACELGA

CONSERVACIÓN
Heladera
En recipiente cerrado

DURACIÓN
5 días

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.

ALBAHACA

CONSERVACIÓN
Heladera
En recipiente cerrado

DURACIÓN
3 días

Es originaria de zonas tropicales de Asia. Es una planta herbácea anual cuyo principal uso es como condimento y aromatizante. A la hora de la compra se deben elegir aquellas de color verde intenso y aspecto fresco y turgente, sin heridas. Se puede congelar tanto fresca como escaldada y de esa forma conservar por varios meses. Para el consumo fresco, lavar y desinfectar minutos antes de consumirla. Entre sus principales propiedades se menciona que combate el insomnio, la fatiga y la ansiedad; mejora la digestión y tiene propiedades analgésicas, antisépticas y cicatrizantes.

ARÁNDANOS

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.

DURAZNO

CONSERVACIÓN
Fuera de heladera

DURACIÓN
3 - 5 días

El durazno es originario de Asia. La mayor aceptación se logra con una fruta de alto nivel de dulzura. La acidez de fruta y el contenido de fenoles también son factores importantes. Otro indicador de madurez es el "color de fondo", observado por debajo de las coloraciones rojas. Debe estar lo más cerca del amarillo para indicar madurez de consumo. Es una fruta que continúa madurando luego de la cosecha, hasta alcanzar cierto punto llamado madurez fisiológica. Lo mejor es conservarlo en condiciones ambiente y manejar el estado de madurez de la fruta. Si bien se conocen pocas variedades de durazno, en nuestro país la oferta está compuesta por más de 15 variedades importantes que presentan características diferentes y fechas de cosecha diferentes.

NARANJA

CONSERVACIÓN
Fuera de heladera

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 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/u opacas indican sobremadurez o producto envejecido por mala conservación. Evitar elegir frutos golpeados o heridos.

REPOLLO BLANCO

CONSERVACIÓN
Heladera
En recipiente cerrado

DURACIÓN
7 días

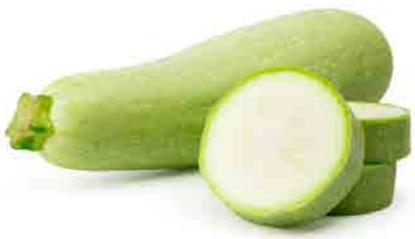
El repollo es originario de las zonas costeras de Europa Central y Meridional. En Uruguay se produce durante todo el año, aunque las condiciones más favorables para este cultivo se registran durante los meses de invierno. En el mercado local se distinguen tres tipos de este producto según el color y textura de las hojas: el repollo blanco, el colorado y el crespo. 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.

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.



ZUCCHINI

CONSERVACIÓN
Heladera
En recipiente cerrado

DURACIÓN
5 días

Esta hortaliza de fruto pertenece a la familia de las cucurbitáceas. A pesar de su similitud con el zapallito de tronco, tiene mayor parentesco con el tradicional zapallo criollo. En cuanto a la selección a la hora de comprar recomendamos seleccionar las piezas que no presenten golpes ni heridas, color brillante que indique frescura, firmeza, cuanto más pequeños generalmente son más tiernos, la semilla debe estar apenas comenzando a formarse en el interior del fruto. Se conserva por períodos muy cortos en heladera por pocos días. Períodos más largos de conservación a bajas temperaturas pueden generar daño por frío.