

COMÉ POTENTE CON LA LISTA INTELIGENTE

DEL 11 AL 24 DE ENERO DE 2022



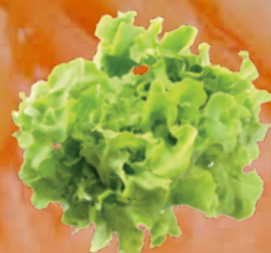
CALABACÍN



CHAUCHA



CHOCLO



LECHUGA



MELÓN



PELÓN



SANDÍA



TOMATE



ZANAHORIA



CALABACÍN

CONSERVACIÓN
Fuera de heladera
en un lugar oscuro

DURACIÓN
7 días

Es oriundo de América Central y del Norte. En Uruguay es un cultivo estival, pero sus frutos poseen una alta capacidad de conservación por periodos relativamente prolongados. Contiene carotenoides y es una excelente fuente de vitamina A. También se destaca su rol como antioxidante. 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 calabacines son los que tienen color anaranjado uniforme, sin zonas verdes o blancas. Se conservan muy bien por periodos relativamente largos en el hogar.



CHAUCHA

CONSERVACIÓN
Heladera
En recipiente cerrado

DURACIÓN
5 días

Se trata del fruto de la planta de chaucha que se cosecha y consume en forma inmadura previo a que se complete el proceso de formación de los porotos. Existen distintas variedades, en nuestro país se consumen las de sección achatada siendo las más apreciadas las Bombonetas; y las de sección redonda verdes o amarillas (Chaucha Oro). Elegir las de color verde intenso (o amarillo intenso si es Chaucha Oro) sin manchas, heridas o zonas blandas. Son más tiernas cuando los porotos están empezando a formarse. Por tratarse de un fruto inmaduro no tiene una conservación prolongada en condiciones ambiente. En heladera tampoco se recomienda conservar por más de una semana.



CHOCLO

CONSERVACIÓN
Heladera
En recipiente cerrado

DURACIÓN
3 días

Se distinguen los siguientes tipos: super dulces, 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 super dulces se pueden conservar cinco días en recipiente cerrado en la heladera; los comunes, un máximo de tres días de almacenamiento refrigerado.



LECHUGA



DURACIÓN
3 días

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, 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.



MELÓN



DURACIÓN
7 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.



PELÓN



DURACIÓN
5 a 7 días

Es una fruta similar al durazno pero de piel suave, lisa y brillante. La principal diferencia con los duraznos es la falta de vellosidades. Es muy aromática y generalmente de sabor más intenso que el durazno. La palabra "nectarina" procede del néctar y el fruto recibe este nombre debido a su intenso y delicioso sabor. Es un alimento rico en minerales como hierro, magnesio, fósforo y potasio, fibra y vitaminas como A, B1, B2, B5, E y C. Su escaso nivel de sodio hace que este fruto sea muy beneficioso para combatir la hipertensión o la retención de líquidos. Lo mejor es conservarlo en condiciones ambiente y manejar el estado de madurez de la fruta. Deben conservarse en heladera si están maduras o a temperatura ambiente si les falta maduración.



SANDÍA



DURACIÓN
cortada | sin cortar
3 días | **7 días**

A la hora de elegir una de estas deliciosas frutas, buscar aquellas que estén libres de heridas, manchas o zonas blandas. Entre los "prácticos", se menciona que las sandías maduras producen un sonido hueco al ser golpeadas. Las variedades predominantes en la producción nacional son de tipo Crimson, caracterizadas por presentar la corteza rayada (en tonos de verde) y la pulpa generalmente de rojo intenso. Esta hortaliza de fruto se conserva muy bien por algunos días en condiciones ambiente estando entera. Luego de cortada, se recomienda conservar en heladera, con un nylon cubriendo la superficie de pulpa expuesta. De esta forma la conservación llega a dos o tres días



TOMATE



DURACIÓN
3 a 5 días

Esta especie es originaria de nuestra América. Las principales zonas de producción en nuestro país son el litoral norte (Salto y Bella Unión) con productos en invernáculos que nos abastecen durante todo el año pero concentrando la producción en invierno y primavera; y la zona sur, donde se concentra la producción en verano y otoño. Los tomates se deben elegir uno a uno, los más firmes al tacto y sin golpes, heridas o machucones. Expresa sus mejores características de sabor y aroma si madura a temperaturas de entre 15 y 20 grados, mientras que la mejor conservación se da entre 10 y 15 grados. No se recomienda su conservación en heladera sino en lugares frescos, ventilados, sin exposición a la luz directa del sol y sin bolsa de nylon ya que provoca una maduración innecesaria.



ZANAHORIA



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.