

COMÉ POTENTE CON LA LISTA INTELIGENTE

DEL 17 AL 30 DE MAYO DE 2022



ACELGA



BONIATO



CALABACÍN



LECHUGA



MANDARINA



MANZANA



PERA



RÚCULA



TOMATE



Ministerio
de Ganadería,
Agricultura y Pesca

Dirección General
de la Granja



Ministerio
de Salud
Pública



visítanos en www.listainteligente.uy

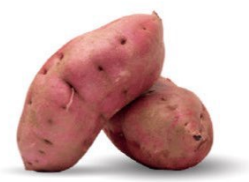


ACELGA

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.



BONIATO

CONSERVACIÓN
Heladera
En recipiente cerrado

DURACIÓN
7 días

El boniato es originario de América Central. Las variedades cultivadas en Uruguay se producen en el sur y en el litoral norte del país. El consumo de boniato reduce los valores de colesterol, previene enfermedades cardiovasculares, varios tipos de cáncer y diabetes. Es una muy buena fuente de energía debido a la cantidad de carbohidratos que contiene y es rico en carotenoides, provitamina A, vitamina C y varias de los complejos B y E. Al momento de la compra, seleccionar aquellos boniatos sin lesiones, heridas ni zonas blandas en los extremos, que sean firmes al tacto, y que no tengan aromas de ningún tipo.



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.



Ministerio
de Ganadería,
Agricultura y Pesca

Dirección General
de la Granja



Ministerio
de Salud
Pública



visitanos en www.listainteligente.uy



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 arropolladas, 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.



MANDARINA


DURACIÓN
7 días

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.



MANZANA


DURACIÓN
7 días

El cultivo de manzana en Uruguay se desarrolla fundamentalmente en el área metropolitana del sur. Este producto se oferta durante todo el año. La manzana posee propiedades astringentes y antiinflamatorias. Disminuye el nivel de azúcar en sangre, y por su alto contenido de flavonoides, es un excelente antioxidante. Al momento de la compra se recomienda seleccionar frutas firmes al tacto, sin machucones, golpes ni heridas. El color rojo que cubre algunas variedades no es indicador de madurez, hay que tener en cuenta el color de fondo, que puede ir desde el verde, que indica inmadurez hasta el amarillo intenso y opaco, señal de sobremadurez.


 Ministerio
 de Ganadería,
 Agricultura y Pesca

 Dirección General
 de la Granja

 Ministerio
 de Salud
 Pública

 visitanos en www.listainteligente.uy



PERA

CONSERVACIÓN
Heladera
En recipiente cerrado

DURACIÓN
3 a 7 días

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 periodo 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.



RÚCULA

CONSERVACIÓN
Heladera
En recipiente cerrado

DURACIÓN
3 a 4 días

Esta hortaliza de hoja es tan aromática y sabrosa como perecedera, por lo que se debe extremar los cuidados tanto en su elección como en su conservación. A la compra elegir producto que presente aspecto fresco con hojas color verde intenso, aroma característico fuerte, sin daños mecánicos. Se recomienda consumir lo más próximo posible a la compra. Una buena opción es lavar desarmando el atado o volcando el contenido de la bolsa (esta última presentación generalmente maltrata menos el producto) en una solución de agua con hipoclorito (una cucharadita por litro de agua), enjuagar con abundante agua bajo la canilla, escurrir bien y guardar en recipiente cerrado donde no se acumule el agua libre.



TOMATE

CONSERVACIÓN
Fuera de heladera

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.



Ministerio de Ganadería, Agricultura y Pesca

Dirección General de la Granja



Ministerio de Salud Pública



visitanos en www.listainteligente.uy