

## FRUTAS Y VERDURAS DE ESTACIÓN



COLIFLOR



ESPINACA



LIMÓN



MANDARINA



NARANJA



REPLLITO DE BRUSELAS



TOMATE



ZANAHORIA



ZAPALLO KABUTIÁ

Seguinos en redes MEJORDEESTACION

### COLIFLOR

**CONSERVACIÓN Heladera** En recipiente cerrado **DURACIÓN 5 a 7 días**



Es un cultivo de ciclo invernal, que se supone es originario del sudoeste asiático. La oferta se concentra entre los meses de abril a octubre. Este cultivo se desarrolla fundamentalmente en el área rural de Montevideo. El consumo de espinaca previene la aparición de varios tipos de tumores por su alto contenido de compuestos antioxidantes. Además, es un producto rico en carotenoides, hierro y magnesio, presenta un alto contenido de vitaminas A, C y K y de ácido fólico. Al momento de la compra se deben elegir aquellos atados con apariencia fresca, con hojas bien hidratadas, sanas, y de color verde intenso.

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.

### ESPINACA

**CONSERVACIÓN Heladera** **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 fruto. 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**



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 presenten 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.

### MANDARINA

**CONSERVACIÓN Heladera** En recipiente cerrado **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.

### NARANJA

**CONSERVACIÓN Fuera de heladera** **DURACIÓN 7 días**



Esta crucífera prima hermana del repollo, del brócoli y del coliflor, al igual que estos posee propiedades muy interesantes desde el punto de vista del contenido de antioxidantes, los cuales de consumirse en forma frecuente ayudan a prevenir el cáncer y las enfermedades cerebrovasculares. A la hora de elegir en el punto de venta se deben buscar partidas que presenten forma redonda, superficie brillante y sin daños ni presencia de insectos ni manchas, deben estar compactos. La conservación de estos es excelente por varios días incluso algunas semanas en heladera.

### REPLLITO DE BRUSELAS

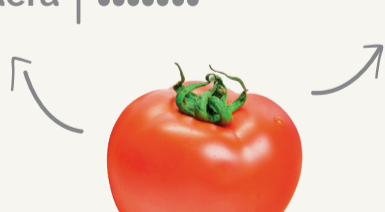
**CONSERVACIÓN Heladera** En recipiente cerrado **DURACIÓN 7 días**



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 para venderla, 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 machucos. 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.

### TOMATE

**CONSERVA Fuera de heladera** **DURACIÓN 3 a 5 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.

### ZANAHORIA

**CONSERVACIÓN Heladera** En recipiente cerrado **DURACIÓN 7 días**



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 kabutí, el calabacín y el criollo. La mayor oferta se concentra de marzo a octubre. 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 kabutía son aquellos que muestran una cáscara de color verde oscuro y opaco, con un cachete amarillo o anaranjado.

### ZAPALLO KABUTIÁ

**CONSERVACIÓN Heladera** En recipiente cerrado **DURACIÓN 7 días**



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

### ACEITE EXTRA VIRGEN

Incorpóralo 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