

## FRUTAS Y VERDURAS DE ESTACIÓN



ACELGA



BONIATO



GUAYABO



HONGOS SILVESTRES



LECHUGA



MANDARINA



MEMBRILLO



PERA



ZAPALLO KABUTIÁ

Seguinos en redes MEJORDEESTACION

### ACELGA

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 5 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.

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 periodo 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 CRIOLLO

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 7 días



El guayabo es una especie frutal autóctona, que ha sufrido un proceso de selección de variedades a nivel local en forma "casera". Hace pocos años comenzaron programas de selección y mejoramiento de variedades a nivel nacional y los primeros cultivos comerciales. *Acca sellowiana* (su nombre científico) es un árbol o arbusto perenne de mediano porte que florece entre octubre y noviembre con flores muy vistosas. Sus frutos se cosechan desde fines de febrero hasta fines de mayo. De sabor agridulce, muy agradable, posee buenas cualidades nutricionales y medicinales, alto contenido en minerales y antioxidantes. Su alta concentración de pectinas contribuye a disminuir el nivel de colesterol y a combatir problemas de hipertensión. Ideal para mermeladas, jaleas, jugos o acompañar yogures y helados. Tiene buena conservación por varios días, también su pulpa puede congelarse.

### GUAYABO

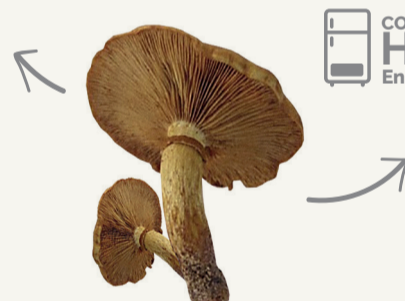
CONSERVA Fuera de heladera DURACIÓN 5 días



Es de los hongos más consumidos en nuestro país ya que forma parte de los tradicionales condimentos del chivito. Su color es entre amarillento y marrón, y crece en grandes colonias pegadas al pie de los árboles. Su uso está especialmente indicado para preparaciones tipo escabeche, conservas o encurtidos. Se recomienda elegir aquellos de tamaños más chicos ya que son los más tiernos, cuanto más viejos, son de sabor más amargo. Aportan proteínas, carbohidratos y sales minerales como potasio, magnesio y hierro, vitaminas, mientras que su aporte calórico es bajo al igual que su contenido graso.

### HONGOS SILVESTRES

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 3 días



### LECHUGA

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 3 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.

En nuestro país se produce a lo largo de todo el año, fundamentalmente en Montevideo y Canelones. 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. Es rica 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 verduras y tallos principales indican el fin del periodo óptimo de consumo.

### MANDARINA

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 7 días CONSERVACIÓN Fuera de heladera DURACIÓN 7 días



### MEMBRILLO

CONSERVA Fuera de heladera DURACIÓN 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.

Se trata de una fruta del grupo de las 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 verde 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 en condición ambiente. En caso de que se desee promover la maduración se recomiendan condiciones de refrigerador.

### PERA

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 3 a 7 días



El zapallo es oriundo de América Central y del Norte. En Uruguay se producen y comercializan varias especies o tipos de zapallos, alabque y los tres más consumidos son: el kabutiá, 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 pedicelo de aspecto leñoso, de color beige, y que se sientan pesados en la mano. Los riollos o kabutiás son aquellos que muestran su cáscara o 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

Incorpora el mejor aceite a tus ensaladas.



#### MIEL

Próba las frutas de la lista con un toque de la mejor miel.



Ministerio de Ganadería, Agricultura y Pesca

Dirección General de la Granja

