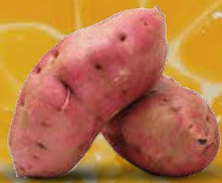




# COMÉ POTENTE CON LA LISTA INTELIGENTE

DEL 24 DE AGOSTO AL 6 DE SEPTIEMBRE DE 2021



BONIATO



CALABACÍN



CEBOLLA BLANCA



ESPINACA



LIMÓN



MANDARINA



NABO



NARANJA



PUERRO



Ministerio  
de Ganadería,  
Agricultura y Pesca

Dirección General  
de la Granja

GRANJEROS  
DEL URUGUAY



Ministerio  
de Salud  
Pública

UAM

EXTRA  
VIRGEN  
DE URUGUAY

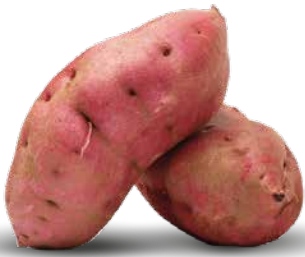


CHDA  
COMISION HONORARIA  
DE CONTROL AGRICOLA



AÑO INTERNACIONAL DE LAS  
FRUTAS Y VERDURAS  
2021

visitanos en [www.listainteligente.uy](http://www.listainteligente.uy)



## BONIATO



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



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 períodos 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 períodos relativamente largos en el hogar.



## CEBOLLA BLANCA



DURACIÓN  
**7 días**  
●●●●●●●

La cebolla es originaria de las zonas montañosas de Asia Central. En Uruguay, se cultivan dos variedades: las blancas y las coloradas y su período de cosecha se extiende desde setiembre hasta febrero. Este producto tiene alto poder diurético y antioxidante, disminuye el riesgo de contraer cáncer de boca, faringe, laringe, esófago y estómago. También es muy beneficiosa para la salud de las vías respiratorias por su alto contenido de compuestos azufrados y es rica en vitamina C. Al momento de la compra elegir el producto firme, sin brotes ni raíces nuevas, con la mayor cantidad de cáscara posible, excepto en el caso de las cebollas tempranas. Se debe revisar especialmente la firmeza a nivel de cuello, porque allí se comienzan a expresar las podredumbres.



## ESPINACA



DURACIÓN  
**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.



## LIMÓN



DURACIÓN  
**7 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.



## 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.



## NABO



DURACIÓN  
**7 días**

Su origen se ubica en Europa, donde antes de la llegada de la papa desde América era una de las principales hortalizas consumidas. Del nabo silvestre se consumían tanto las hojas como las raíces incluso antes del inicio de la agricultura. Algunas variedades del nabo pueden consumirse crudas y resultan muy sabrosas. Sin embargo, lo más frecuente es cocinarlos. Deben elegirse aquellos de piel lisa, redondeados, firmes y pesados con relación a su tamaño, de color blanco; la hoja es un indicador de su frescura y debe presentarse verde y turgente y preferentemente sana y sin manchas. Es recomendable no lavarlos hasta el momento de su consumo. Si son pequeños, frescos y no presentan la piel dura, no es necesario pelarlos. Desde el punto de vista nutricional aporta una apreciable cantidad de vitamina C y de folatos, y cantidades discretas de vitaminas del grupo B.



## NARANJA



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.



## PUERRO



DURACIÓN  
**7 días**

Su origen se atribuye a Asia occidental y norte de África. En nuestro país se produce todo el año y alcanza su precio óptimo desde el otoño hasta la primavera. El consumo de puerro fortalece el sistema inmunológico, aumenta la resistencia a infecciones y previene ciertos tipos de cáncer. Al momento de la compra elegir los puerros que presenten la zona blanca del tallo, sana y firme, las raíces, si están presentes, deben ser blancas también y la parte verde de las hojas debe mostrarse sanas, sin manchas y de aspecto fresco. Una buena forma de prolongar su conservación es lavar bien, cortar hojas verdes y raíces, picar, embolsar y congelar. El puerro congelado se recomienda usar para cocinar directamente sin descongelar, ello permite conservar mejor textura, aroma y sabor.