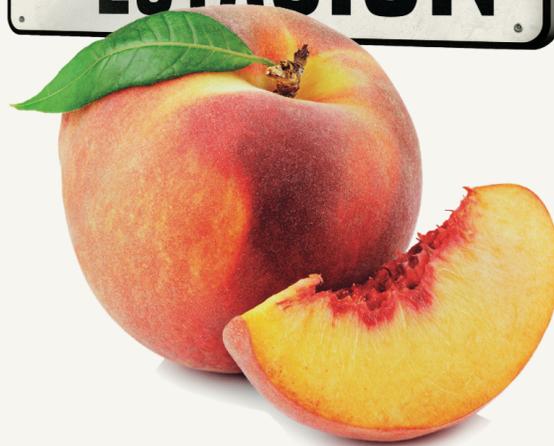


Del 12 de diciembre al 25 de diciembre.

FRUTAS Y VERDURAS DE ESTACIÓN



CEBOLLA



CIBOULETTE



DAMASCO



DURAZNO



LECHUGA



PEPINO



REPOLLO



ZANAHORIA



ZUCCHINI

Seguinos en redes MEJORDEESTACION

La cebolla es originaria de las zonas montañosas de Asia Central. En Uruguay, se cultivan dos variedades: las blancas y las coloradas y su periodo 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.

CEBOLLA

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cortadas en recipiente DURACIÓN 7 días



El consumo de esta hortaliza (que también califica dentro de la categoría de las hierbas aromáticas) ha crecido durante los últimos años, aumentando su comercialización y superficie de cultivo hasta llegar a la situación actual con abundante oferta durante todo el año. A la hora de elegir se recomienda buscar aquellos atados que sin daños mecánicos, heridas y áreas oscuras. Observar que el elemento usado para mantener el atado unido, en ocasiones una banda elástica, no haya ocasionado daño a las hojas. Por tratarse de una especie que pertenece a la misma familia de la cebolla, el ajo y el puerro entre otros, posee un gran poder antioxidante asociado a su elevado contenido de compuestos azufrados.

CIBOULETTE

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 3 días



En nuestro país se trata de un cultivo menor pero en los últimos años se observa una mayor oferta en el mercado y por un periodo más prolongado. El Damasco, albaricoque o chabacano, es originario de Asia y fue introducido en Europa por los romanos a través de Armenia, de ahí su nombre Prunus armeniaca. Es de la familia de las Rosáceas al igual que el durazno, la manzana o la pera. Es de bajo aporte energético y rico en fibra. Es rico en provitamina A y Vitamina C. Posee taninos que le proporcionan poder antioxidante. Por su contenido de potasio es recomendable como diurético. Se deben tratar con cuidado por su extrema fragilidad. Una vez maduros se deben conservar en la heladera en un recipiente o bolsa de papel o nylon agujereada.

DAMASCO

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 5 días



El durazno es originario de Asia. La mayor aceptación se logra con una fruta de alto nivel de dulzura. La acidez de fruta y el contenido de fenoles también son factores importantes. Otro indicador de madurez es el "color de fondo", observado por debajo de las coloraciones rojas. Debe estar lo más cerca del amarillo para indicar madurez de consumo. Es una fruta que continúa madurando luego de la cosecha, hasta alcanzar cierto punto llamado madurez fisiológica. Lo mejor es conservarlo en condiciones ambiente y manejar el estado de madurez de la fruta. Si bien se conocen pocas variedades de durazno, en nuestro país la oferta está compuesta por más de 15 variedades importantes que presentan características diferentes y fechas de cosecha diferentes.

DURAZNO

CONSERVA Fuera de heladera DURACIÓN 3 a 5 días



En nuestro país se produce a lo largo de todo el año, fundamentalmente en Montevideo y Canelones. Se destacan las mantecosas o arpeolladas, 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 nervaduras y tallos principales indican el fin del periodo óptimo de consumo.

LECHUGA

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 3 días



PEPINO

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 7 días



Esta hortaliza de fruto pertenece al igual que el melón, la sandía, el zapallito, el zucchini y los zapallos a la familia Cucurbitaceae. Es originario del sur de Asia, donde se cultiva hace más de 3.000 años. Se trata de un fruto que presenta su madurez de consumo en estado fisiológico inmaduro. Por eso, a la hora de la compra, deben elegirse aquellos frutos que muestren semillas blancas y blandas sin desarrollar y piel de color verde oscuro e intenso, ya que las zonas amarillentas y/o opacas indican sobremadurez o producto envejecido por mala conservación. Evitar elegir frutos golpeados o heridos.

El repollo es originario de las zonas costeras de Europa Central y Meridional. En Uruguay se produce durante todo el año, aunque las condiciones más favorables para este cultivo se registran durante los meses de invierno. En el mercado local se distinguen tres tipos de este producto según el color y textura de las hojas: el repollo blanco, el colorado y el crespado. Este producto tiene propiedades antioxidantes, ayuda a prevenir el cáncer de boca, laringe, faringe, esófago y estómago. Además, su consumo aporta considerables cantidades de vitamina C, B y carotenoides. Al momento de la compra elegir repollos firmes, compactos, sin manchas, golpes o heridas, con las hojas externas frescas y no marchitas, sin coloraciones oscuras o amarillas, libres de insectos.

REPOLLO

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 7 días



ZANAHORIA

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 7 días



Según las investigaciones históricas, sería originaria de Afganistán. Desde que se durante a gran parte del mundo. En Uruguay se cultiva extendiéndose 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.

Esta hortaliza de fruto pertenece a la familia de las cucurbitáceas. A pesar de su semejanza con el zapallito de tronco, tiene mayor parentesco con el tradicional zapallo criollo. En cuanto a la selección a la hora de comprar recomendamos seleccionar las piezas que no presenten golpes ni heridas, color brillante que indique frescura, firmeza, cuanto más pequeños generalmente son más tiernos, la semilla debe estar apenas comenzando a formarse en el interior del fruto. Se conserva por periodos muy cortos en heladera por pocos días. Periodos más largos de conservación a bajas temperaturas pueden generar daño por frío.

ZUCCHINI

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 5 días



SUMÁ SABOR A TUS RECETAS.

Productos uruguayos de alta calidad.

ACEITE EXTRA VIRGEN

Incorpóralo al mejor aceite 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 CONFEDERACION URUGUAYA DE DESARROLLO AGROPECUARIO