

# COMÉ POTENTE CON LA LISTA INTELIGENTE

DEL 20 DE ABRIL AL 3 DE MAYO DE 2021



AJO



BONIATO



MANZANA



MEMBRILLO



PEPINO



PUERRO



RÚCULA



ZAPALLO KABUTIÁ



GUAYABO



Ministerio  
de Ganadería,  
Agricultura y Pesca

Dirección General  
de la Granja



Ministerio  
de Salud  
Pública



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



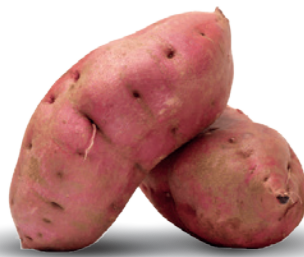
## AJO



CONSERVACIÓN  
**Fuera de heladera**  
en un lugar oscuro

DURACIÓN  
**6 meses**

En los últimos años ha aumentado considerablemente el volumen de ajos nacionales vendidos en cajas de 10 kg o en bolsas de cabezas sueltas. Este último es visto con preocupación por algunos operadores, ya que entienden que el enriado es una forma de diferenciar el producto, identificarlo con la mencionada producción artesanal nacional y que si se pierde esta diferenciación se vuelve difícil competir con los ajos importados de la región o de China. La cosecha de ajo comienza a fines de noviembre para las variedades más tempranas y se extiende hasta enero para las más tardías.



## 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.



## MANZANA



CONSERVACIÓN  
**Heladera**  
En recipiente cerrado

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.



## MEMBRILLO



**DURACIÓN**  
**7 días**  
●●●●●●

Se trata de una fruta del grupo de los 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 fruto 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 condiciones ambientes. En caso de que se desee promover la maduración se recomiendan condiciones de refrigerador.



## PEPINO



**DURACIÓN**  
**7 días**  
●●●●●●

Esta hortaliza de fruto pertenece al igual que el melón, la sandía, el zapallito, el zuchini 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/u opacas indican sobremadurez o producto envejecido por mala conservación. Evitar elegir frutos golpeados o heridos.



## 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.



## RÚCULA



**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.



## ZAPALLO KABUTIÁ



**DURACIÓN**  
**7 días**



**DURACIÓN**  
**3 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 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 cabito de aspecto leñoso, de color beige, y que se sientan pesados en la mano. Los mejores zapallos criollos o kabutiá son aquellos que muestran una cáscara de color verde oscuro y opaco, con un cachete amarillo o anaranjado.



## GUAYABO



**DURACIÓN**  
**5 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.