



LISTA INTELIGENTE

SALUDABLE

ECONÓMICO

> INTELIGENTE ES COMER DE ESTACIÓN <



TOMATE



ACELGA



REPOLLO



CHOCLO



CEBOLLA



MORRÓN



DURAZNO



MELÓN



DAMASCO

>> INTELIGENTE ES COMER DE ESTACIÓN



MIEL



ACEITE DE OLIVA

+ SABOR TODO EL AÑO

ACELGA

CONSERVACIÓN
HELADERA
EN RECIPIENTE CERRADO

DURACIÓN
5
DÍAS



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 período 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.

Esta típica fruta de esta época del año debe elegirse por su aroma perfumado. Es preferible no elegir aquellas frutas que presenten olores extraños como, por ejemplo, a tierra. Tampoco es recomendable seleccionar aquellas que no presenten ningún aroma, ya que seguramente se encuentren inmaduras y el melón no continúa madurando luego de la cosecha, por lo que no mejorará su sabor con el paso de los días. El fruto maduro presenta una pulpa de color salmón, o naranja en el caso de los melones tipo cantaloupe, llamados en nuestro país reticulados o escritos (mayoritarios en la producción nacional). Se recomienda conservarlo en heladera, cuidando no dejarlo en bolsa de nylon cerrada o en contacto con otras frutas ya que posee una moderada sensibilidad al etileno.

MELÓN

CONSERVACIÓN
HELADERA
EN RECIPIENTE CERRADO

DURACIÓN
3
DÍAS



Se distinguen los siguientes tipos: super dulces, dulces y comunes. Los primeros presentan excelentes características de calidad en cuanto al sabor, color y textura. Sutilmente por debajo en cuanto a sabor y vida poscosecha se encuentran los dulces. Los choclos comunes poseen la ventana temporal de estado óptimo para el consumo más estrecha, lo que determina que sean los que se comercializan a precio más bajo y deben ser consumidos lo más pronto posible. En general, los dulces y super dulces se pueden conservar cinco días en recipiente cerrado en la heladera; los comunes, un máximo de tres días de almacenamiento refrigerado.

CHOCLO

CONSERVACIÓN
HELADERA
EN RECIPIENTE CERRADO

DURACIÓN
5
DÍAS



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 crespo. 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



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.

CEBOLLA

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 concentrando 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 machucones. 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

CONSERVACIÓN
ZONA FRESCA
Y VENTILADA

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 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

CONSERVACIÓN
ZONA FRESCA
Y VENTILADA

DURACIÓN
5
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 período más prolongado. El Damasco, albaricoque o chabacano, es originario de 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 extremada fragilidad. Una vez maduros se conservan en la heladera en un recipiente o bolsa de papel o nylon agujereada.

DAMASCO

CONSERVACIÓN
HELADERA
EN RECIPIENTE CERRADO

DURACIÓN
5
DÍAS



Se deben elegir los frutos de zapallito uno a uno, seleccionando los más firmes al tacto, sin golpes, heridas o machucones. La piel debe mostrarse verde claro brillante y fresca al tacto. El fruto del zapallito no se conserva por largos períodos, ya que al conservarse en heladera por una semana o más comienza a mostrar daños por frío, que se observan como zonas de tejido oscuro que evolucionan como podredumbres. La conservación en heladera no es recomendada salvo para períodos de pocos días. Lo ideal es comprar solo lo que se va a utilizar en los dos o tres días siguientes.

MORRÓN

CONSERVACIÓN
HELADERA
EN RECIPIENTE CERRADO

DURACIÓN
5
DÍAS



Ministerio de Ganadería, Agricultura y Pesca

Dirección General de la Granja

