DEL 29 DE SETIEMBRE AL 12 DE OCTUBRE

LISTA INTELIGENTE

SALUDABLE

ECONÓMICO

> INTELIGENTE ES COMER DE ESTACIÓN <

ESPINACA

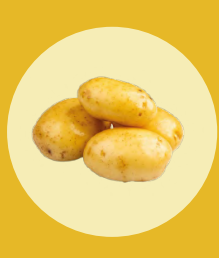
REMOLACHA

LECHUGA

MANZANA

MANDARINA

NARANJA



PAPA

ZANAHORIA

RÚCULA

>>INTELIGENTE ES COMER DE ESTACIÓN

MIEL

ACEITE DE OLIVA

+ SABOR TODO EL AÑO

ESPINACA

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN 7 DIAS

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.

REMOLACHA

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN 7 DIAS

La remolacha es originaria de las zonas costeras del norte de África. En Uruguay se produce durante todo el año y se consume mayoritariamente la raíz bulbosa, aunque las hojas también son comestibles y pueden utilizarse de forma similar a la acelga. Los mayores ingresos al Mercado Modelo se registran desde setiembre a diciembre. La unidad de comercialización minorista es el atado de 5 a 7 plantas, es decir, las raíces con hojas. El consumo de remolacha contribuye a reducir el riesgo de padecer accidentes cardiovasculares y cerebrovasculares. Contienen gran cantidad de vitamina C, hierro y ácido fólico. Al momento de la compra, elegir remolachas de color rojo intenso, de aspecto fresco y firme, sin daños, heridas ni manchas. Las hojas deben ser de aspecto fresco y color verde intenso.

LECHUGA

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN 3 DIAS

La lechuga es originaria de Medio Oriente y la zona del Mediterráneo. En nuestro país se produce a lo largo de todo el año, fundamentalmente en Montevideo y Canelones. La oferta se compone de varios tipos comerciales o variedades, entre las que se destacan las mantecosas o arrepolladas, 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. Este producto es rico 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, turgentes, sin daños en las hojas y de colores intensos. Las coloraciones marrones en las nervaduras y tallos principales indican el fin del período óptimo de consumo.

MANZANA

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN 7 DIAS

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.

MANDARINA

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN 7 DIAS

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.

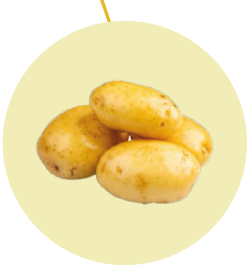
NARANJA

CONSERVACIÓN ZONA FRESCA | 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.

PAPA

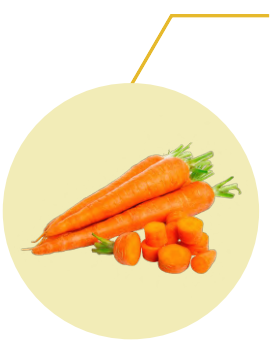
CONSERVACIÓN ZONA OSCURA | DURACIÓN 7 DIAS



Es originaria de América del Sur y existen cientos de variedades. En Uruguay se producen y comercializan una quincena de ellas, que en términos generales, se agrupan en blancas y rosadas según el color de su piel. La oferta es relativamente estable a lo largo del año debido a sus buenas condiciones de conservación. La papa es una importante fuente de vitaminas B1, B2, B6 y C. Es rica en carbohidratos, por lo que es una buena fuente energética. Su consumo también aporta minerales como fósforo, potasio y magnesio, y también abundante fibra y compuestos antioxidantes. Al momento de la compra elegir aquellas papas firmes, sin brotado, manchas ni heridas. Prestar especial atención a que el producto seleccionado no presente una coloración verdosa.

ZANAHORIA

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN 7 DIAS



Según las investigaciones históricas, sería originaria de Afganistán, desde donde se extendió a gran parte del mundo. En Uruguay se cultiva durante 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.

RÚCULA

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN 3 - 4 DIAS

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.

Ministerio de Ganadería, Agricultura y Pesca
Dirección General de la Granja
GRANJEROS DEL URUGUAY · Ministerio de Salud Pública · UAM · EXTRA VIRGEN DE URUGUAY · CHDA COMISIÓN HONORARIA DE DESARROLLO APÍCOLA