

DEL 23 DE DICIEMBRE AL 5 DE ENERO



## LISTA INTELIGENTE

SALUDABLE

ECONÓMICO

> INTELIGENTE ES COMER DE ESTACIÓN <



SANDÍA



DURAZNO



CIRUELA



CHOCLO



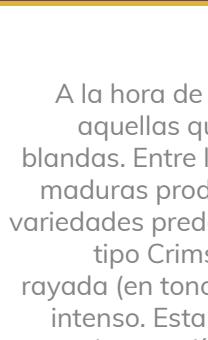
REMOLACHA



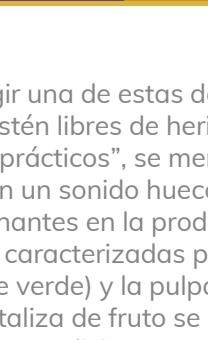
ZANAHORIA



CEBOLLA ROJA



TOMATE



ZAPALLITO

>> INTELIGENTE ES COMER DE ESTACIÓN

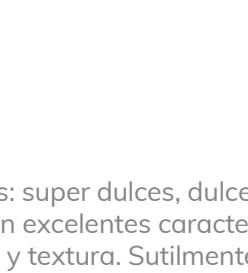


SABOR

TODO EL AÑO

## SANDÍA

CONSERVACIÓN  
HELADERA  
EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN  
3-5 DÍAS

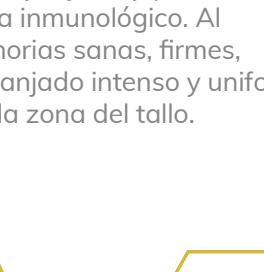


El durazno es originario de Asia. La mayor aceptación se logra con una fruta de alto nivel de dulzura. La acidez de fruta y el contenido de fenoles también son factores importantes. Otro indicador de madurez es el "color de fondo", observado por debajo de las coloraciones rojas.

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.

## CIRUELA

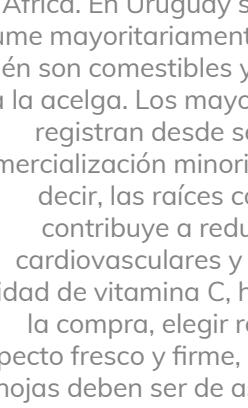
CONSERVACIÓN  
HELADERA  
EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN  
5-7 DÍAS



A la hora de elegir una de estas deliciosas frutas, buscar aquellas que estén libres de heridas, manchas o zonas blandas. Entre los "prácticos", se menciona que las sandías maduras producen un sonido hueco al ser golpeadas. Las variedades predominantes en la producción nacional son de tipo Crimson, caracterizadas por presentar la corteza rayada (en tonos de verde) y la pulpa generalmente de rojo intenso. Esta hortaliza de fruto se conserva muy bien por algunos días en condiciones ambiente estando entera. Luego de cortada, se recomienda conservar en heladera, con un nylon cubriendo la superficie de pulpa expuesta. De esta forma la conservación llega a dos o tres días.

## DURAZNO

CONSERVACIÓN  
ZONA OSCURA | DURACIÓN  
3-5 DÍAS

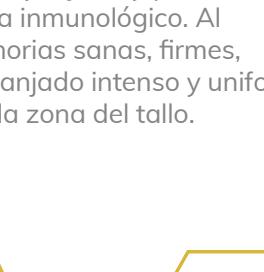


Se distinguen los siguientes tipos: super dulces, dulces y comunes. Los primeros presentan excelentes características de calidad en cuanto al sabor, color y textura. Sutilmente por debajo en cuanto a sabor y vida poscosecha se encuentran los dulces. Los choclos comunes poseen la ventana temporal de estado 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.

Perteneciente a las rosáceas, con una amplia gama de tamaños, formas, sabores y colores. En nuestro país las más abundantes son las de cáscaras rojas a violáceas. Tiene alto contenido de agua y es rica en azúcares. Su aporte de vitaminas es relativamente bajo, siendo las provitaminas A y vitamina E las más significativas. La riqueza en potasio, fibras y abundancia de sorbitol y derivados de la hifroxifenilxantina la convierten en un laxante natural. Deben seleccionarse ciruelas firmes al tacto, sin magulladuras ni golpes. Se conservan bien en lugares frescos, secos y protegidos de la luz solar. Tienden a madurar muy rápidamente por lo que, si no se consumen de inmediato, podemos guardarlas en la parte menos fría de la heladera, en bolsas de nylon, hasta no más de 5 a 7 días preferiblemente.

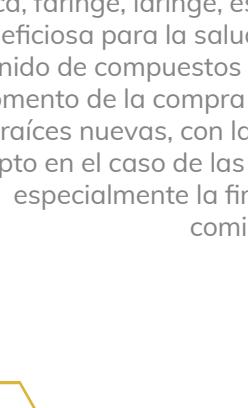
## REMOLACHA

CONSERVACIÓN  
HELADERA  
EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN  
7 DÍAS



## CHOCLO

CONSERVACIÓN  
HELADERA  
EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN  
3-5 DÍAS

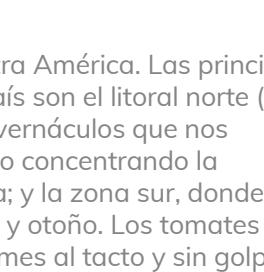


Según las investigaciones históricas, sería originaria de Afganistán, desde donde se extendió a gran parte del mundo. En Uruguay se cultiva durante casi todo el año, aunque cada otoño se registra una disminución en la oferta. Este producto previene el riesgo de contraer tumores de boca, faringe, laringe 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, sin daños ni jugos, y con una textura uniforme, sin coloración verde o púrpura en la zona del tallo y uniforme.

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.

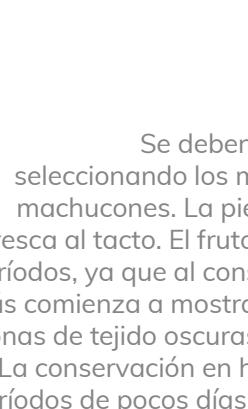
## CEBOLLA ROJA

CONSERVACIÓN  
HELADERA  
EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN  
7 DÍAS



## ZANAHORIA

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, y 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 si madura a temperaturas entre 15 y 20 grados, mientras que la mejor conservación se da entre 15 y 18 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.

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 su final. Este producto tiene alto poder diurético y antioxidante, disminuye el riesgo de contraer cáncer de boca, faringe, laringe, esófago y estómago. También es muy beneficioso para la salud de las vías respiratorias por su alto contenido de compuestos azufrados y es rico en vitamina C. Al momento de la compra, elegir el producto firme, sin brotes ni raíces nuevas, con la mayor cantidad de cebolla posible, excepto en el caso de las cebollas tempranas. Se debe revisar especialmente la cebolla a nivel de cuello, porque allí comienzan a expresar las podredumbres.

## ZAPALLITO

CONSERVACIÓN  
HELADERA  
EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN  
5 DÍAS



## TOMATE

CONSERVACIÓN  
ZONA FRESCA | DURACIÓN  
3-5 DÍAS



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, sin daños ni jugos, y con una textura uniforme, sin coloración verde o púrpura en la zona del tallo y uniforme.

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 próximos días.



Ministerio  
de Agricultura,  
Agricultura y Pesca

Dirección General  
de la Granja



Ministerio  
de Salud

