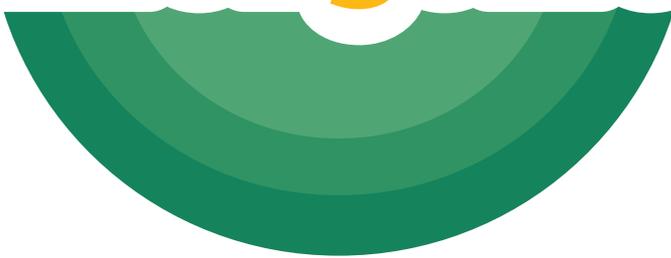




Canasta Inteligente



UNA SELECCIÓN DE LAS MEJORES Y MÁS ABUNDANTES FRUTAS Y VERDURAS DE ESTACIÓN, PARA UNA DIETA EQUILIBRADA Y CONVENIENTE.

FRUTAS Y VERDURAS PARA LA CANASTA DEL 24 DE OCTUBRE AL 6 DE NOVIEMBRE DE 2017:



**boniato
zanahoria**



lechuga



papa



**naranja
Valencia**



frutilla



remolacha



acelga



pepino



ciboulette

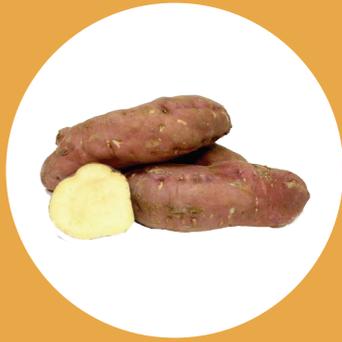
CONSERVACIÓN



Se recomienda conservar en la heladera, en la parte para vegetales.



Se recomienda conservar fuera de la heladera, en lugar fresco y ventilado.



boniato zanahoria

 **7 días**
(lugar oscuro)

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.



lechuga

 **3 días**
(en bolsa de nylon)

En nuestro país se produce a lo largo de todo el año, fundamentalmente en Montevideo y Canelones.

La oferta se compone de varios tipos, entre las que se destacan las mantecosas o arpeolladas, las crespas, las romanas u oreja de burro y las moradas.

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, calcio, cobre, hierro, fósforo y potasio, y es una muy buena fuente de fibra.

Al momento de la compra se recomienda elegir las 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.



papa

 **7 días**
(lugar oscuro)

La papa 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 vercosa.



naranja Valencia



En Uruguay, este producto se cultiva principalmente en el litoral norte.

Se distinguen dos grandes grupos varietales, las navel y las 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. Este último es el grupo de variedades que comienza su zafra en este momento.

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 elija frutos que presenten moderada firmeza, sin manchas, golpes ni podredumbres.



frutilla



Son cultivadas en huertas por pequeños productores debido a la intensa mano de obra que requiere su producción, especialmente en la cosecha.

En nuestro país, existen dos zonas de producción de importancia, en los departamentos de Salto y San José; estas, en combinación con la estacionalidad del cultivo determinan que la oferta de frutilla muestre un pico en los meses de setiembre, octubre y noviembre.

Los indicadores de calidad a considerar son: apariencia (color, tamaño, forma, ausencia de defectos), firmeza, sabor (sólidos solubles, acidez titulable y compuestos aromáticos) y valor nutricional (Vitamina C).



remolacha



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.



acelga



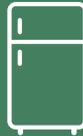
3 días
(en bolsa de nylon)

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 congelada por un período de hasta un año, si se lava, se le da un hervor y se la guarda en bolsas plásticas herméticas. 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.



pepino



7 días
(en bolsa de nylon)

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 se deben elegir aquellos frutos que muestren semillas blancas y blandas sin desarrollar, 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.



ciboulettes o cebollinos



3 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.