



✓ 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 29 DE AGOSTO AL 11 DE SEPTIEMBRE 2017:



CONSERVACIÓN



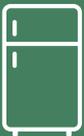
Se recomienda conservar en la heladera, en la parte para vegetales.



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

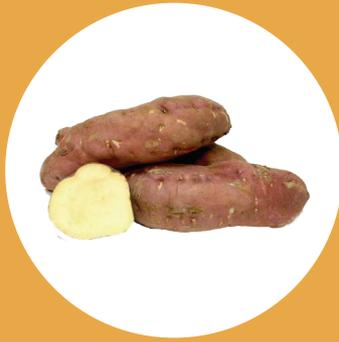


acelga



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.



boniato



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.



zanahoria



7 días
(en bolsa de nylon)

Según las investigaciones históricas, la zanahoria 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. 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 parte superior en la zona del tallo.



manzana

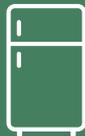


7 días
(en bolsa de nylon)

Este producto se oferta durante todo el año. Entre los meses de enero a abril predomina el recién cosechado. A partir de mayo la oferta se compone de manzana refrigerada en cámaras de frío común. En setiembre se integran a la venta manzanas conservadas en cámaras de atmósfera controlada y producto. La manzana posee propiedades astringentes y antiinflamatorias. Disminuye el nivel de azúcar en sangre, y por su alto contenido de flavanoides, es un excelente antioxidante. Al momento de la compra se recomienda seleccionar frutas firmes al tacto, sin machucos, golpes ni heridas. El color rojo que cubre algunas variedades no es indicador de madurez, hay que tener en cuenta el color de fondo.



repollo



7 días
(en bolsa de nylon)

En el mercado local se distinguen tres tipos de producto, según el color y textura de las hojas, el repollo blanco, el colorado y el creso. Este producto tiene propiedades antioxidantes, ayuda a prevenir los cánceres de boca, laringe, faringe, esófago y estómago. Además, su consumo aporta considerables cantidades de vitaminas C, B y carotenoides. Al momento de la compra elegir repollos firmes, compactos, sin manchas, golpes o heridas, con las hojas externas turgentes, sin coloraciones oscuras o amarillas, y libres de insectos.



banana



3 días
(si está madura)

5 días
(si está verde)

La fruta más consumida en Uruguay es la banana, a pesar de que la totalidad de la oferta es de origen extranjero. Este producto, disponible durante todo el año, es rico en vitaminas A y B, ácido fólico, y minerales como calcio, magnesio, fósforo y potasio. Es una fuente muy rica de energía y de fibras. Su consumo favorece el control de la presión arterial. Su período de almacenamiento es breve, y debe realizarse fuera de la heladera, evitando lugares donde el fruto quede expuesto a altas temperaturas. Al momento de la compra, elegir aquel producto con cáscara de color verde amarillento uniforme, sin manchas, golpes ni heridas.



limón



7 días
(fuera de la
heladera 5 días)

El limón es originario del sudeste asiático y del sur de la China. Las principales zonas de producción en Uruguay se encuentran en el litoral y en el sur del país, existiendo oferta de producto nacional a lo largo del año.

Su consumo previene el riesgo de padecer tumores de esófago y aporta buenas cantidades de Vitamina C, B y ácido fólico. Al momento de la compra recordar que el color de la cáscara no es indicador del estado de madurez ni de la calidad del fruto. Conviene elegir aquellos limones pesados al tacto, de cáscara lisa, firme, brillante, sin heridas y evitar los que tengan cáscara muy gruesa.



cebolla de verdeo



7 días
(en bolsa de nylon)

En nuestro país, las variedades empleadas para su cultivo son las de cebolla colorada o blanca que también se emplean para obtener cebolla seca. En ocasiones, si el precio es conveniente, entre julio y diciembre se obtiene cebolla de verdeo entresacando plantas de un cultivo con destino a cosecha como cebolla seca. Cuando se siembran específicamente, el cultivo se puede realizar de semilla o plantando bulbos. Se comercializa en atados y su calidad está dada por la sanidad de los bulbos y de la hoja. El precio también depende del calibre (tamaño) de los bulbos.



perejil



5 días
(en bolsa de nylon)

Es una hortaliza empleada como condimento muy habitual en nuestra dieta, oriunda del Mediterráneo oriental europeo. Aporta provitamina A o beta-caroteno, vitamina C y vitamina E en cantidades apreciables, así como determinados minerales (principalmente fósforo, hierro, calcio y azufre). Deben elegirse los atados que presenten la hojas de color verde intenso, turgentes y de aspecto fresco sin manchas ni lesiones. Esta hierba se deteriora si se guarda muchos días en la heladera, si no se va a utilizar enseguida, se puede congelar bien lavado y escurrido y de esta forma se mantiene en perfecto estado sin perder su sabor original.