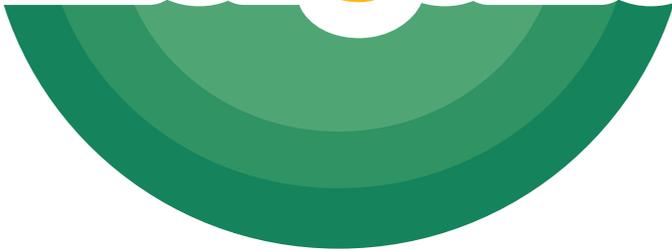




Canasta Inteligente



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 1ero AL 14 DE AGOSTO DE 2017:



CONSERVACIÓN



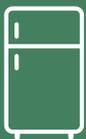
Se recomienda conservar en la heladera, en la parte para vegetales.



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

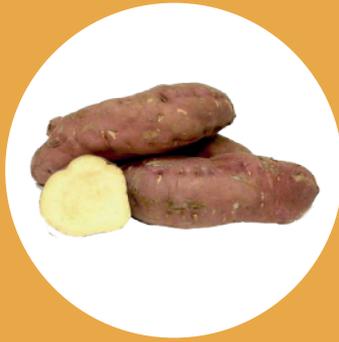


acelga



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. La oferta de acelga se concentra durante el otoño, el invierno y la primavera. Además de la heladera, también 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

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 período de cosecha se extiende desde diciembre a abril. La calidad de la oferta del producto nacional es buena hasta el mes de agosto, momento en el que comienza el ingreso de producto importado. 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.



brócoli



3 días
(en bolsa de nylon)

Es un cultivo de ciclo invernal, por lo que su mayor oferta se concentra entre junio y noviembre. La parte comestible de la planta es una masa compacta de yemas florales de color verde grisáceo. Tiene un alto contenido de antioxidantes y es rico en vitaminas A, C, B1 y B2, ácido fólico, hierro, potasio, calcio y betacarotenos. Además de la heladera, una buena opción es darle una cocción rápida al vapor y guardar el producto en el freezer o en el congelador. Al momento de la compra se debe seleccionar el producto con hojas de aspecto fresco y sano. La cabeza debe presentar granos apretados y firmes de color verde oscuro. Cada uno de los granos es una flor, que al comenzar a abrirse aclara su color y determina además la pérdida de calidad del producto.



papa



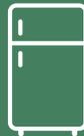
7 días
(lugar oscuro)

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 verdosa.



puerro



7 días
(lavado en bolsa de nylon en la parte para vegetales)

Su origen se atribuye a Asia occidental y norte de África. En nuestro país se produce todo el año y el precio más conveniente se verifica desde el otoño hasta la primavera. El consumo de puerro fortalece el sistema inmunológico, aumenta la resistencia a infecciones y previene ciertos tipos de cáncer.

Al momento de la compra elegir los puerros que presenten la zona blanca del tallo, sana y firme, las raíces, si están presentes, deben ser blancas también y la parte verde de las hojas debe mostrarse sana, sin manchas y de aspecto fresco.

Una buena forma de prolongar su conservación es lavar bien, cortar hojas verdes y raíces, picar, embolsar y congelar. El puerro congelado se recomienda usar para cocinar directamente sin descongelar, ello permite conservar mejor textura, aroma y sabor.



repollo



7 días
(en bolsa de nylon)

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 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 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.



zanahoria



7 días
(en bolsa de nylon)

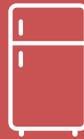
Según las investigaciones históricas, la zanahoria sería originaria de Afganistán, desde donde se extendió a gran parte del mundo. En Uruguay se cultiva durante casi todo el año, aunque cada otoño se registra una disminución en la oferta.

Este producto previene el riesgo de contraer cáncer 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 parte superior en la zona del tallo.



manzana

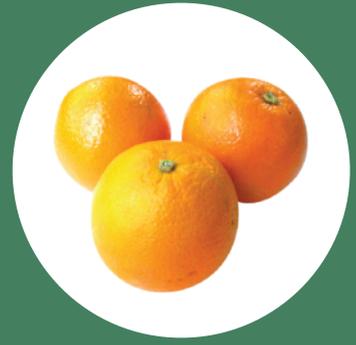


7 días
(en bolsa de nylon)

El cultivo de manzana en Uruguay se desarrolla fundamentalmente en el área metropolitana del sur del país. Este producto se oferta durante todo el año. De enero a abril predomina el recién cosechado y a partir de mayo de manzana refrigerada en cámaras de frío común.

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, que puede ir desde el verde, que indica inmadurez hasta el amarillo intenso y opaco, señal de sobremadurez.



naranja



7 días

La naranja es originaria de las regiones surorientales de Asia, del sureste de China y del archipiélago malayo. En Uruguay, este producto se cultiva principalmente en el litoral norte.

La oferta de naranja se extiende durante todo el año. Se distinguen dos grandes grupos varietales, en primer lugar las navel, de gran tamaño y con un ombligo en la zona opuesta al pedúnculo o cabito, fáciles de pelar y con pocas semillas, con menor cantidad de jugo que otras variedades.

En segundo término, las valencia, de 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. Al momento de la compra elija frutos que presenten moderada firmeza, sin manchas, golpes ni podredumbres.