

# LISTA INTELIGENTE

## SELECCIÓN DE ESTACIÓN

ESTE ES EL EQUIPO IDEAL DE LA SELECCIÓN DE LAS MEJORES FRUTAS Y VERDURAS DE ESTACIÓN, QUE DAN ENERGÍA PARA TRIUNFAR.

DEL 19 DE MAYO AL 01 DE JUNIO DE 2020



MANDARINA



NARANJA



LECHUGA



ACELGA



ZAPALLO CRIOLLO



MEMBRILLO



ESPINACA



PEREJIL



HONGOS SILVESTRES

### CONSERVACIÓN



SE RECOMIENDA CONSERVAR EN LA HELADERA, EN LA PARTE PARA VEGETALES.



SE RECOMIENDA CONSERVAR FUERA DE LA HELADERA, EN LUGAR FRESCO Y VENTILADO.





## MANDARINA



**7 días**  
(recipiente cerrado en la heladera)

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



**7 días**  
(fuera de la heladera)

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.



## LECHUGA



**3 días**  
(recipiente cerrado en la heladera)

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.





## ACELGA



**5 días**  
(recipiente cerrado en la heladera)

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 lavada, con un hervor previo y en recipientes herméticos en el freezer por un período de hasta un año.

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.



## ZAPALLO CRIOLLO



**7 días**  
(fuera de la heladera)



**3 días**  
(cortado en la heladera)

Especie originaria de norte América, Cucúrbita pepo es su nombre científico. Era el zapallo más consumido en el país hasta que el zapallo Kabutiá tomó su lugar. Contiene carotenoides y es una excelente fuente de vitamina A. También se destaca su rol como antioxidante.

Se caracteriza por ser de cáscara gruesa y medir de 20 a 60 cm de diámetro y su sabor es menos dulce que los Kabutiá y calabacín. Debido a estas características, solo es posible cortarlo con serrucho. Es común ver su comercialización de a trozos, cortado en forma longitudinal.

Elegir aquellos de cascara verde oscuro opaco, con un cachete amarillo o anaranjado, que no presenten heridas ni zonas blandas y con su pedúnculo o cabito de aspecto leñoso de color beige a marrón; de ser posible ver, la pulpa debe ser de color amarillo pastel.



## MEMBRILLO



**7 días**  
(lugar oscuro fuera de la heladera)

Se trata de una fruta del grupo de los frutales de hoja caduca, especialmente emparentado con la manzana y la pera.

A la hora de elegirlo, seleccionar frutas sin manchas, con la piel sana y de color uniforme que puede ir del verde al amarillo claro (este fruto continúa madurando luego de la cosecha y al avanzar la maduración pasa del verde al amarillo que adquiere intensidad con el tiempo).

Para la conservación en el hogar se recomiendan condiciones ambientales.

En caso de que se desee promover la maduración se recomiendan condiciones de refrigerador.





## ESPINACA



**3 días**  
(recipiente cerrado en la heladera)

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.



## PEREJIL



**7 días**  
(recipiente cerrado en la heladera)

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 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 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 lavada y escurrida y de esta forma se mantiene en perfecto estado sin perder su sabor original.



## HONGOS SILVESTRES



**3 días**  
(recipiente cerrado en la heladera)

Es de los hongos más consumidos en nuestro país ya que forma parte de los tradicionales condimentos del "chivito". Su color es entre amarillento y marrón, y crece en grandes colonias pegadas al pie de los árboles.

Su uso está especialmente indicado para preparaciones tipo escabeche, conservas o encurtidos. Se recomienda elegir aquellos de tamaños más chicos ya que son los más tiernos ya que cuanto más viejos, son de sabor más amargo.

Aportan proteínas, carbohidratos y sales minerales como potasio, magnesio y hierro, vitaminas, mientras que su aporte calórico es bajo al igual que su contenido graso.