



# ✓ 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 ENERO AL 11 DE FEBRERO DE 2019:**



## CONSERVACIÓN



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



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



## durazno



3 a 5 días

El durazno es originario de Asia. La mayor aceptación se logra con 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, una vez que ha alcanzado cierto punto de madurez 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.



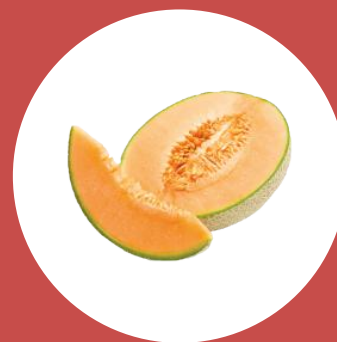
## ciruela



5 a 7 días  
(en bolsa de nylon)

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 provitamina 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.



## melón



5 días  
(en bolsa de nylon)

Esta típica fruta de esta época del año debe elegirse por su aroma perfumado. Es preferible no elegir aquellas frutas que presenten olores extraños como, por ejemplo, a tierra. Tampoco es recomendable seleccionar aquellas que no presenten ningún aroma, ya que seguramente se encuentren inmaduras y el melón no continúa madurando luego de la cosecha, por lo que no mejorará su sabor con el paso de los días.

El fruto maduro presenta una pulpa de color salmón, o naranja en el caso de los melones tipo cantaloupe, llamados en nuestro país reticulados o escritos (mayoritarios en la producción nacional). Se recomienda conservarlo en heladera, cuidando no dejarlo en bolsa de nylon cerrada o en contacto con otras frutas ya que posee una moderada sensibilidad al etileno.



## choclo



**5 días**  
(en bolsa de nylon  
con perforaciones)

En nuestro país, su producción se concentra en verano, aunque existe oferta durante todo el año por la importación.

En el Mercado Modelo se distinguen fundamentalmente dos tipos: choclos dulces y choclos comunes. Como su nombre indica, los primeros son especialmente dulces y presentan mejores características de calidad en cuanto al sabor, color y textura. Por ello, las cotizaciones son sensiblemente superiores a las de los choclos comunes.

Para su conservación, se recomienda la colocación en la heladera en bolsa de nylon con pequeñas perforaciones.



## puerros



**3 a 5 días**  
(en bolsa de nylon)

Su origen se atribuye a Asia occidental y norte de África.

El consumo de puerro fortalece el sistema inmunológico, aumenta la resistencia a infecciones y previene ciertos tipos de cáncer.

A 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.

El producto se conserva en la parte de debajo de la heladera por varios días aunque una buena forma de prolongar su conservación es lavar bien, cortar hojas verdes y raíces, picar, embolsar y congelar; de esa forma dura varios meses.

El puerro congelado se recomienda usar para cocinar directamente sin descongelar, ello permite conservar mejor textura, aroma y sabor.



## zucchini



**5 días**  
(en bolsa de nylon)

Esta hortaliza de fruto pertenece a la familia de las cucurbitáceas, al igual que el zapallito, pepino, melón, sandía, zapallo y otros. A pesar de sus similitudes con el zapallito de tronco, tiene mayor parentesco con el tradicional zapallo criollo.

En cuanto a la selección, a la hora de comprar, recomendamos seleccionar piezas que no presenten golpes ni heridas; que tengan color brillante, que indica frescura y firmeza. Cuanto más pequeños son, generalmente son más tiernos. La semilla debe estar apenas comenzando a formarse en el interior del fruto.

Se conserva por períodos cortos en heladera, por pocos días. Períodos más largos de conservación a bajas temperaturas pueden generar daño por frío.



## ajo



**6 meses**  
(en lugar oscuro)

En los últimos años ha aumentado el forma importante el volumen de ajos nacionales vendidos en cajas de 10 kg o en bolsas de cabezas sueltas.

Este hecho es visto con preocupación por algunos operadores, ya que entienden que el enriestrado es una forma de diferenciar el producto, identificarlo con la mencionada producción artesanal nacional y que si se pierde esta diferenciación se vuelve difícil competir con los ajos importados de la región o de China.

La cosecha de ajo comienza a fines de noviembre para las variedades más tempranas y se extiende hasta enero para las más tardías.



## cebolla colorada



**7 días**  
(en bolsa de nylon)

La cebolla es originaria de las zonas montañosas de Asia Central.

En Uruguay, se cultivan dos variedades: las blancas y las coloradas. El período de cosecha se extiende desde setiembre hasta febrero. Este producto tiene alto poder diurético y antioxidante. Disminuye el riesgo de contraer cáncer de boca, faringe, esófago y estómago. También es muy beneficioso para la salud de las vías respiratorias por su alto contenido de compuestos azufrados. Además, es rica en vitamina C.

Al momento de la compra, elegir el producto firme, sin brotes ni raíces nuevas y con la mayor cantidad de cáscara posible (excepto en el caso de las cebollas tempranas). Se debe revisar especialmente la firmeza a nivel de cuello, porque allí se comienzan a expresar las podredumbres.



## zapallo kabutiá



**7 días**  
(una vez cortado, en heladera hasta 3 días)

El zapallo es oriundo de América Central y del norte. En Uruguay se producen y comercializan varios tipos de zapallos, aunque son tres los más destacados de acuerdo a su consumo, el kabutiá, el calabacín y el criollo. Es un cultivo estival, pero sus frutos poseen una alta capacidad de conservación por períodos prolongados.

Contiene carotenoides y es una excelente fuente de vitamina A. También se destaca su rol como antioxidante.

Al momento de la compra seleccionar aquellos frutos que no presenten heridas ni zonas blandas, con su pedúnculo o cabito de aspecto leñoso, de color beige, y que se sientan pesados en la mano. Los mejores zapallos criollos o kabutiá son aquellos que muestran una cáscara de color verde oscuro y opaco, con un cachete amarillo o anaranjado.