

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 05 DE MAYO AL 18 DE MAYO DE 2020



MANDARINA



NARANJA



TOMATE



REMOLACHA



PEPINO



ZAPALLO KABUTIÁ



MEMBRILLO



ESPINACA



PEREJIL

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.



TOMATE



3 a 5 días
(fuera de la heladera)

Esta especie es originaria de nuestra América.

Las principales zonas de producción en nuestro país son el litoral norte (Salto y Bella Unión) con productos en invernáculos que nos abastecen durante todo el año pero concentrando la producción en invierno y primavera; y la zona sur, donde se concentra la producción en verano y otoño.

Los tomates se deben elegir uno a uno, los más firmes al tacto y sin golpes, heridas o machucos. Expresa sus mejores características de sabor y aroma si madura a temperaturas de entre 15 y 20 grados, mientras que la mejor conservación se da entre 10 y 15 grados.

No se recomienda su conservación en heladera sino en lugares frescos, ventilados, sin exposición a la luz directa del sol y sin bolsa de nylon ya que provoca una maduración innecesaria.



REMOLACHA



7 días
(recipiente cerrado en la heladera)

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.



PEPINO



7 días
(recipiente cerrado en la heladera)

Esta hortaliza de fruto pertenece al igual que el melón, la sandía, el zapallito, el zuchini 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, deben elegirse aquellos frutos que muestren semillas blancas y blandas sin desarrollar y 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.



ZAPALLO KABUTIÁ



7 días
(fuera de la heladera)



3 días
(cortado en la heladera)

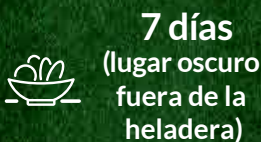
El zapallo es oriundo de América Central y del Norte. En Uruguay se producen y comercializan varias especies o tipos de zapallos, aunque los tres más consumidos son: el kabutiá, el calabacín y el criollo. Contiene carotenoides y es una excelente fuente de vitamina A. También se destaca su rol como antioxidante.

El consumo de este producto previene el riesgo de contraer cáncer de boca, faringe, laringe y garganta. 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.



MEMBRILLO



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

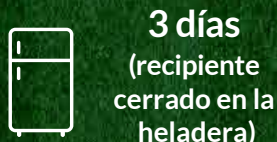
A la hora de elegirlo, seleccionar frutas sin manchas, con la piel sana y de color uniforme que puede ir del verde al amarillo claro (este fruto continúa madurando luego de la cosecha y al avanzar la maduración pasa del verde al amarillo que adquiere intensidad con el tiempo).

Para la conservación en el hogar se recomiendan condiciones ambientes.

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



ESPINACA



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.

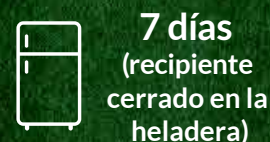
El consumo de espinaca previene la aparición de varios tipos de tumores por su alto contenido de compuestos antioxidantes.

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



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.