



# ✓ 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 30 DE ENERO AL 12 DE FEBRERO DE 2018:**



## CONSERVACIÓN



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



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



## 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.



## choclo



**5 días**

(en bolsa de nylon con pequeñas 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 diferencia fundamentalmente entre dos tipos: choclos dulces y choclos comunes. Como su nombre lo indica, los primeros son especialmente dulces, y presentan mejores características de calidad en cuanto al sabor, color y textura; por ello las cotizaciones de estos son sensiblemente superiores a las de los choclos comunes. Para su conservación se recomienda la colocación en la heladera en bolsas de nylon con pequeñas perforaciones.



## cebolla



**7 días**

(en bolsa de nylon cerrada) Cortar y congelar dentro de bolsas plásticas.

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, laringe, 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, 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.



## zanahoria

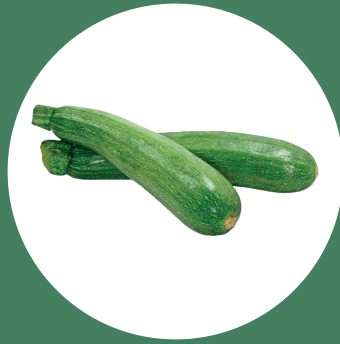


**7 días**  
(en bolsa de nylon)

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.



## zucchini



**5 días**  
(en bolsa de nylon)

Esta hortaliza de fruto pertenece a la familia de las cucurbitáceas. A pesar de su similitud 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 las piezas que no presenten golpes ni heridas, color brillante que indique frescura, firmeza, cuanto más pequeños generalmente son más tiernos, la semilla debe estar apenas comenzando a formarse en el interior del fruto. Se conserva por períodos muy cortos en heladera por pocos días. Períodos más largos de conservación a bajas temperaturas pueden generar daño por frío.



## tomate Cherry



**5 días**  
(en bolsa de nylon)

Un producto que se ha consolidado como una opción a la hora de elegir un tipo de tomate. Se deben elegir los frutos de tomate uno a uno, seleccionando los más firmes al tacto, sin golpes, heridas o machucones. El fruto de tomate expresa sus mejores características de sabor y aroma si maduran en condiciones de temperatura de entre 15 y 20 grados. En condiciones de temperaturas altas es recomendable conservar en heladera, ya que las temperaturas altas aceleran el proceso de maduración excesivamente.

Si el tomate no presenta excesiva madurez se puede conservaren lugares ventilados, no expuestos a luz directa del sol y en lo posible frescos, siempre teniendo cuidado de no quedar dentro de una bolsa o recipiente cerrado.



## manzana Gala



**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.

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 machucones, 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.

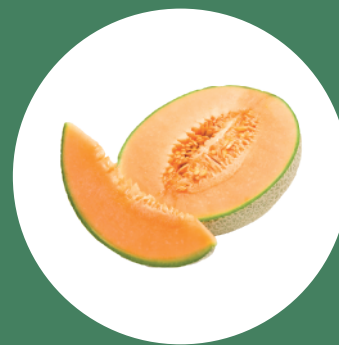


## uva



**7 días**  
(en bolsa de nylon)

Comienza la zafra de una de las variedades más populares, la "Moscatel", A la hora de elegir los racimos, buscar aquellos cuyos raquis (la parte verde del racimo que conecta las uvas entre sí) estén verdes ya que este es el órgano que muestra primero las señales de deshidratación. Las bayas (granos) deben estar bien adheridas al raquis (no desprenderse fácilmente) y deben estar sanas, sin heridas ni signos de podredumbre, se puede agitar levemente el ramo para comprobar si se desprenden los granos.



## melón



**7 días**  
(en bolsa de nylon)

Esta típica fruta de esta época del año se debe elegir fundamentalmente por su aroma perfumado, es preferible no elegir aquellas frutas que presenten olores extraños como, por ejemplo, olor a tierra. Tampoco es recomendable seleccionar aquellas frutas 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 luego de la cosecha en ningunas condiciones. 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, pero cuidando no dejarlo en bolsa de nailon cerrada o en contacto con otras frutas ya que posee una moderada sensibilidad al etileno.