

Selección inteligente: Frutas y verduras de temporada para una alimentación saludable y económica

Economía



Publicada el: 01/11/24	Visitas: 150
Comentarios: 0	Ver comentarios
Votos: 28	Puntaje: 4.7

https://www.ultimasnoticias.com.uy/economia/seleccion-inteligente-frutas-y-verduras-de-temporada-para-una-alimentacion-saludable-y-economica_7006.php

SELECCIÓN INTELIGENTE: FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ECONÓMICA

Economía

Selección inteligente: Frutas y verduras de temporada para una alimentación saludable y económica

Eligiendo con sabiduría: Frutas y verduras de estación para una dieta nutritiva y accesible.

Productos Agroalimentarios Destacados por el MGAP y la UAM

El Ministerio de Ganadería, Agricultura y Pesca (MGAP), junto con la Unidad Agroalimentaria Metropolitana (UAM), ha presentado una nueva lista inteligente que resalta productos en óptimas condiciones de sabor, valor nutricional y precio sugerido, válida hasta el 11 de noviembre.

1. Arándanos

Originaria de Asia y Europa, esta fruta de la familia Ericaceae se caracteriza por su alto contenido de antioxidantes, lo que la convierte en un alimento saludable muy valorado.

Pertenece al grupo de frutos rojos, como la frutilla y la frambuesa.

Tras la cosecha, sigue madurando.

Consejos de selección: Verificar que no presente daños, heridas o lesiones; la fruta debe estar turgente y sin arrugas.

Si presenta un sabor ácido, se puede dejar unos días para alcanzar su punto óptimo de madurez.

Conservación: Mantener en un recipiente cerrado en la heladera, conservándose fresca por varias semanas y pudiendo ser congelada por varios meses.

2. Cebolla

Proveniente de las zonas montañosas de Asia Central, la cebolla en Uruguay se cultiva en variedades blanca y colorada, siendo su cosecha entre setiembre y febrero.

Este producto posee propiedades diuréticas y antioxidantes, además de ser beneficioso para la salud respiratoria.

Consejos de selección: Elegir cebollas firmes, sin brotes ni raíces nuevas, y con la mayor cantidad de cáscara posible.

Conservación: Guardar en un recipiente cerrado en la heladera.

3. Espinaca

De ciclo invernal y posiblemente originaria del sudoeste asiático, la espinaca es abundante entre abril y octubre.

Reconocida por su alto contenido de compuestos antioxidantes y nutrientes esenciales, previene la aparición de ciertos tumores.

Consejos de selección: Optar por atados frescos, con hojas hidratadas y de color verde intenso.

Conservación: Conservar en un recipiente cerrado dentro de la heladera.

4. Frutilla

Cultivada por pequeños productores principalmente en Salto y San José, la frutilla muestra un pico de oferta en setiembre, octubre y noviembre. Su calidad se evalúa a través de su apariencia, firmeza y valor nutricional. Consejos de selección: Elegir frutillas con buena apariencia y sabor. Conservación: No mantener en heladera por más de dos días en un recipiente cerrado.

5. Lechuga

Con origen en Medio Oriente y el Mediterráneo, la lechuga se produce durante todo el año en Uruguay, siendo útil para la digestión y la pérdida de peso. Hay varias variedades, incluyendo mantecosas y crespas. Consejos de selección: Seleccionar lechugas frescas, turgentes y sin daños. Conservación: No exceder los tres días en heladera en un recipiente cerrado.

6. Naranja

Cultivadas principalmente en el litoral norte, las naranjas Navel y Valencia son ricas en vitamina C y previenen diversas afecciones. Se caracterizan por su forma redondeada y tamaño medio a grande. Consejos de selección: Optar por frutos firmes, sin manchas ni golpes. Conservación: Mantener en una zona fresca y ventilada por una semana.

7. Pepino

De origen asiático y cultivado desde hace más de 3.000 años, el pepino debe ser seleccionado por su piel verde y sin golpes. Es un fruto que se consume en estado fisiológico inmaduro. Consejos de selección: Elegir aquellos frutos con semillas blancas y blandas, evitando los golpeados. Conservación: Guardar en un recipiente cerrado en la heladera por un máximo de siete días.

8. Remolacha

Originaria del norte de África, la remolacha se produce durante todo el año en Uruguay. Contribuye a reducir el riesgo de accidentes cardiovasculares y es rica en vitamina C y hierro. Consejos de selección: Elegir remolachas firmes y de color rojo intenso. Conservación: Igual que el pepino.

9. Zapallito

De origen americano, los zapallitos deben ser seleccionados firmes y sin daños. Su piel tiene que ser de un verde claro brillante. Conservación: Lo ideal es consumirlos dentro de dos o tres días; evitar su

conservación prolongada en heladera.

La correcta elección y conservación de estos productos no solo asegura un mejor sabor, sino que también promueve una alimentación saludable y nutritiva.

Fuente: Telenoche

Imágenes



Selección inteligente frutas y verduras de temporada para una alimentación saludable y económica

Tags

originaria, productos, nutritiva, recipiente, frutilla, heladera, mantener, antioxidantes, noviembre, nutricional, uruguay, consejos

Noticias relacionadas

4.4 * *Aprovechá al máximo tu dieta: los vegetales de temporada que cuidan tu salud y tu bolsillo*

3.9 * *Frutoterapia: Cómo las Frutas Pueden Mejorar la Salud de Nuestros Queridos Mascoteros*

4.7 * *Feria en marcha: Conocé los alimentos que componen la innovadora canasta inteligente de esta primera quincena de octubre*

4.9 * *La variada oferta de frutas y las fluctuaciones en los precios definen la actividad de esta semana en el mercado agrícola*

4.9 * *Uam revela un nuevo análisis sobre cómo los cambios de temperatura afectan la calidad de frutas y verduras*

4.4 * *Asombroso rescate de un hombre a la deriva en una heladera a 50 km de la costa*

4.8 * *Ventajas del té verde que no podés dejar pasar*

4.1 * *Desmantelan red de contrabando: más de 20.000 kilos de frutas y verduras incautados, valorados en más de 6 millones de pesos*

3.7 * *El Dr. Ricardo Diez analiza cómo los ultraprocesados impactan nuestra salud*

4.0 * *Transformación en la alimentación escolar: un enfoque socio-pedagógico para el bienestar de los estudiantes*

Categorías

Interior
aldea
Breves
básquet
ciencia
Clima
columnistas
Cotizacion monedas
Cultura
Curiosidades
departamentales
Deportes
derechos humanos
díálogos
Economía
Empresariales
empresas
Fútbol internacional
Fútbol uruguayo
fúnebres
fútbol
General
género y feminismos
internacional
Internacionales
latidos

Maldonado
mascoteros
minuto a minuto
Mundo
Nacional
Estados Unidos
noticias de local
México
noticias de tecnologia
obituarios
Opinión
policial
Policiales
Política
Principal
Resultados de juegos
Rurales
Salto
Salud
Show
sin categoría
sindicales
Sociedad
suplementos>suplementos especiales
Tecnología & internet
tribuna
Turf
uncategorized
uruguay decide 2024