



DESTACADOS DE LA SEMANA PARA UNA ECONOMÍA SALUDABLE

Productos recomendados de la semana del 08-10-12 al 15-10-12

PAPA: con importante oferta, continúa a precios muy accesibles la principal hortaliza en el consumo de los uruguayos. A nivel mayorista las papas de tamaño grande de la principal variedad, Chieftain, no sobrepasan los \$8/Kg. y las medianas cotizan a la mitad.

LECHUGA: a bajos precios hay que aprovechar la excelente calidad y variedad de lechugas en la oferta, en donde encontramos: Mantecosas, Crespas, Icebergs, Frisboas, Moradas, etc.

FRUTILLA: se suman los importantes ingresos de frutilla proveniente del litoral norte, con la creciente entrada del sur del país. Precios accesibles en un emporio de variedades y diferentes calidades

NARANJA: se destaca esta fruta por su alto contenido de vitamina C, ideal tanto para jugos, ensaladas o consumo en fresco. Con precios accesibles, en un escenario de cambio de variedad, pasando de Navel (naranja de mesa) a Valencia (naranja de jugo).

CEBOLLA TEMPRANA: altos ingresos para este tipo de cebolla, ha llevado que las cotizaciones se reduzcan. Ahora con una mejora significativa en la calidad de este tipo de producto.



PAPA

Compre aquellas que estén firmes y sanas, sin brotes, sin manchas en la piel de ningún tipo, especialmente aquellas de color verde, ni heridas profundas; compre sólo la cantidad que utiliza en la semana, si tiene confianza con el vendedor, solicítele que corte una papa al azar para descartar los problemas internos. La papa responde de buena forma a la conservación al aire libre por varios días incluso semanas en ciertas épocas. De manera que debe conservarse fuera de la heladera (la conservación a bajas temperaturas perjudica la calidad del producto), lo ideal es conservarlas en lugares ventilados, no expuestas a luz (especialmente en papas de piel blanca) y en lo posible frescos y se recomienda sacar el producto de las bolsas de nylon en que son vendidos porque en ellas son más sensibles a las podredumbres y al brotado.



LECHUGA

En el caso de lechugas en esta época se recomienda elegir aquellas plantas que no presentan daños o manchas en las hojas, verificar que no haya insectos (pulgones) en las hojas interiores. Que se trate de lechugas arropolladas (que forman una pequeña cabeza) o de hoja suelta, o de hoja lisa o crespas o verdes o rojas no determinan diferencias de calidad si no que están relacionadas con las preferencias del consumidor, nuestra recomendación es comprar una de cada una de las variedades que se oferten en el punto de venta y preparar la ensalada con la mezcla de todas, incluso agregando hojas de espinaca frescas o rúcula y disfrutar con sal, aceite, vinagre y salsa de soja.



FRUTILLA

Esta hortaliza de fruto no se adecua a la conservación por períodos prolongados, la temperatura óptima para su conservación es de 0 a 0.5°C y la humedad relativa óptima de 90 a 95%, de manera que la temperatura de heladera si bien es superior al óptimo, se aproxima bastante y la precaución a tomar es en la humedad relativa ya que en general las heladeras domésticas presentan valores muy inferiores a los óptimos y si la frutilla no se guarda en bolsas de nylon o recipientes cerrados se deshidrata rápidamente. Los indicadores de calidad a considerar son: Apariencia (color, tamaño, forma, ausencia de defectos), firmeza, sabor (sólidos solubles, acidez titulable y compuestos aromáticos) y valor nutricional (Vitamina C). Para un sabor aceptable se recomienda un mínimo de 7% de sólidos solubles y/o un máximo de 0.8% de acidez titulable (<http://postharvest.ucdavis.edu>). Dado que para medir estos parámetros se requiere equipo específico y que generalmente no se dispone en el hogar, se recomienda probar la fruta antes de la compra.



NARANJA

En nuestro país existe oferta durante todo el año. Las variedades del grupo Navel predominan en la oferta invernal, entre los meses de abril y agosto, mientras que las variedades del grupo Valencia lo hacen entre setiembre y marzo. A la hora de la compra verificar que las frutas sean firmes y sanas, sin zonas blandas; esta fruta ofrece pistas de su estado de madurez al ser cortada según el grosor de la cáscara y mejor aún si la podemos probar para corroborar que no esté ácida (inmadura), ni presente sabores extraños (asociados con los períodos prolongados de conservación en condiciones inadecuadas). La conservación de naranjas se recomienda fuera de heladera en el invierno y meses fríos de primavera y otoño y dentro de la heladera el resto del año.



CEBOLLA

A la hora de la compra se deben elegir firmes y sanas, sin brotes de hojas ni raíces nuevas, con la mayor cantidad de catáfilas de protección (cáscaras) posibles, revisar especialmente la firmeza a nivel del cuello, donde muchas veces se empiezan a expresar las podredumbres, compre sólo la cantidad que utiliza en la semana. La cebolla temprana, responde de forma aceptable a la conservación al aire libre por algunos días, pero su mayor conservación se logra en la heladera, de manera que se recomienda su conservación en la heladera y en bolsas de nylon cerradas ya que libera aromas que pueden impregnarse en otros alimentos.



RECOMENDADO DE LA QUINCENA ES LA FRUTILLA

Las frutillas o fresas pertenecen a la familia Rosaceae y al género *Fragaria*.

Son cultivadas en huertas por pequeños productores debido a la intensa mano de obra que requiere su producción, especialmente en la cosecha.

En nuestro país, existen dos zonas de producción de importancia, en los departamentos de Salto y San José; éstas, en combinación con la estacionalidad del cultivo determinan que la oferta de frutilla si bien se verifica todo el año, muestre un pico en los meses de setiembre, octubre y noviembre. En este período la frutilla tiene precios bajos y por ello se ven aparecer puestos callejeros de venta de frutilla por kilo. Ese es el momento de aprovechar para comer mucha frutilla e incluso para hacer ricos dulces o jalea de frutilla.

En nuestro país, el INIA ha venido trabajando junto con los productores desde hace muchos años en el desarrollo de variedades adaptadas a nuestras condiciones, logrando un importante número de estas, las cuales son muy cultivadas especialmente en el litoral norte del país, donde se concentra aproximadamente la mitad de la producción.