

Buenas por su jugo y su frescura, sabrosas en guisos y sopas

La importancia de las frutas y hortalizas en la alimentación ha venido ganando espacio en la conciencia de los consumidores en todo el mundo. La información científica que se ha ido generando en los últimos años, respalda el conocimiento doméstico de nuestros abuelos e indica que consumir frutas y hortalizas no solo es bueno e imprescindible para una Alimentación Saludable.

Y según los expertos nada es mejor que consumir los productos de estación.

Porque consumir frutas y hortalizas de estación?

Cuando consumimos las frutas y hortalizas de estación, le aportamos al organismo las vitaminas y minerales necesarias. En épocas del año en que la disponibilidad es mayor, satisface plenamente la demanda y las frutas y hortalizas se abaratan.

Para el mejor aprovechamiento de Frutas y Hortalizas sugerimos:

1. Lavar bien las Frutas y Hortalizas, utilizando cepillo y abundante agua. Lavar por arrastre y usar agua potable, dejando en remojo con una solución de agua con hipoclorito durante 15 minutos (por cada litro de agua 1 cta de café de hipoclorito).

2. Realizar la menor cantidad posible de cortes, para evitar pérdida de nutrientes por oxidación.

3. Cocinar con cáscara, reduce la pérdida de nutrientes.

4. No cocinar por tiempos prolongados.

5. Utilizar el agua de cocción de las Frutas y Hortalizas en sopas, guisos, salsa etc...

Es recomendable consumir Frutas y Hortalizas durante todo el año como forma de beneficiar su salud.

(OPS) Organización Panamericana de la Salud

Separe los alimentos crudos de los cocidos



Mantenga la higiene



Mantenga los alimentos a temperaturas seguras



Cocine completamente



Use agua y alimentos seguros



Recuerde:

CALENDARIO DE OFERTA FRUTAS Y HORTALIZAS DE ESTACIÓN



Apoyan: Sociedad Uruguaya de Horticultura - Mercado Agrícola - Cámara Frutícola Uruguaya - Asociación Feriantes del Uruguay - Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular -

