

# DESTACADOS DEL MERCADO



SEMANA DEL 11 AL 17 DE NOVIEMBRE

PARA UNA ECONOMÍA SALUDABLE  
PRODUCTOS DESTACADOS



## LE CHU GA

Con la primavera se incrementan los volúmenes de lechuga en el Mercado, y los precios de este producto se encuentran en valores muy bajos. Las hay de diferentes tipos o variedades, Mantecosa, Crespa, Morada, Iceberg, Romana, Hoja de Roble, Frisboa, etc. Los valores de referencia a nivel mayorista para las mejores calidades no superan los \$80.



## CE BO LLA TEM PRA NA

Continúa aumentando la presencia de cebollas tempranas de la zafra del Litoral Norte, la semana pasada se registró ingresos record al Mercado, sobrepasando las 400tt. Sus cotizaciones oscilan entre los \$200 y \$250 la bolsa a nivel mayorista.



## ZA NA HO RIA

Continúa la abundante oferta, tanto del sur como del norte del país, ambas de muy buena calidad; en el Mercado mayorista el precio más común de las zanahorias no supera los \$200 por bolsa.



## PE PI NO

Dada la altísima oferta de esta hortaliza de fruto, presenta dificultades de colocación por ello se oferta a valores de referencia muy menores. Opción ideal a la hora de incorporarlo en la dieta primaveral de las ensaladas.



## RE MO LA CHA

Importantísimo nivel de oferta a precios muy bajos, la docena de atados en el Mercado no pasan los \$240. Momento ideal para la preparación en la cocina de numerosas formas.

PIQUES PARA MAXIMIZAR EL DISFRUTE DE LAS FRUTAS Y HORTALIZAS FRESCAS, RECOMENDADAS DE LA SEMANA DEL LUNES 11 DE NOVIEMBRE DE 2013.



## 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 arpeolladas (que forman una pequeña cabeza) o de hoja suelta, o de hoja lisa o crespa, 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 (ojo con la sal que contiene).



## CEBOLLA TEMPRANA

Las cebollas 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 solo la cantidad que utiliza en la semana. La cebolla, al igual que la papa, responde de buena forma a la conservación al aire libre por varios días, incluso semanas en ciertas épocas, pero responde mejor aún al ser conservada en la heladera; de manera que se recomienda su conservación en la heladera y en bolsas de nylon cerradas, ya que libera aromas que contaminan otros alimentos.



## ZANAHORIA

La compra de zanahoria debe tener como criterios buscar raíces sanas, enteras, sin rajaduras, firmes al tacto, de aspecto fresco, color anaranjado intenso; preferiblemente buscar aquellas que al partirlas no muestren zonas de colores diferentes al anaranjado. Esta hortaliza, acompaña de excelente forma a otras verduras, cruda en ensaladas (lechuga, espinaca, repollo, etc.). Para la conservación en el hogar el desempeño de la zanahoria es excelente; en bolsa de nylon cerrada en heladera puede conservarse sin problemas por varias semanas.



## PEPINO

Esta hortaliza de fruto pertenece al igual que el melón, la sandía, el zapallito, el zuchini y los zapallos a la familia Cucurbitaceae. Se deben elegir aquellos frutos que muestren color verde oscuro intenso, ya que las zonas amarillentas y opacas indican sobremadurez o producto envejecido por mala conservación; evitar elegir frutos golpeados o heridos. La conservación recomendada es por períodos cortos, no más de una semana, en heladera en bolsas de nylon.



## REMOLACHA

Se elige por el color rojo intenso de las raíces, su aspecto fresco y firme, la ausencia de daños, heridas y raíces deformes o bifurcadas. Las hojas por su parte dan una idea de la frescura del producto, ya que al pasar los días desde la cosecha se van marchitando y poniendo amarillas. La conservación de remolacha es buena por varias semanas en la heladera (si bien como para todos los productos, lo más recomendable es minimizar la conservación y consumir lo antes posible luego de adquiridos).

# RECOMENDADO DE LA QUINCENA

DEL 11 AL 24 DE NOVIEMBRE

## LECHUGA



Nombre científico: *Lactuca sativa*

Existe una oferta diversa en cuanto a los tipos de lechugas, si bien las mantecosas son las más frecuentes en la oferta nacional, se ha ido incrementando la presencia de variedades crespas (de hojas), moradas, iceberg (capuchinas), entre otras. Estas últimas son una excelente opción para agregar texturas y colores a su plato.

“Por su composición nutricional y riqueza en enzimas, la lechuga tomada como entrante facilita la digestión de la comida y tonifica el estómago. Su contenido de fibra le confiere propiedades laxantes. La fibra previene o mejora el estreñimiento, contribuye a reducir las tasas de colesterol en sangre y al buen control de la glucemia en las personas que tienen diabetes. Genera una sensación de plenitud, lo que beneficia a las personas que llevan a cabo una dieta para perder peso. La mayor parte de la fibra de la lechuga es celulosa. Para digerirla mejor conviene masticala y ensalivarla bien”. (Consumer Eroski).

Se recomienda realizar la compra de lechugas el día mismo del consumo o máximo dos días antes, para asegurar la frescura del producto y las mejores características de calidad, elegir aquellas plantas con aspecto fresco (no deshidratadas), sin daños en hojas, color verde brillante (turgentes) y sin presencia de insectos. La lechuga se conserva bien por períodos cortos en heladera (no más de 10 días) aunque por lo general las lechugas crespas se conservan por más tiempo que las mantecosas. Lo ideal es comprar lo necesario para el consumo inmediato, pero si se debe guardar se puede hacer por algunos días en bolsa de nylon con pequeñas perforaciones en heladera. Cuidado con la conservación de lechuga junto con manzanas o melones sueltos (no en bolsa hermética) porque la liberación de un gas llamado etileno que realizan estas frutas hace que la lechuga se marchite rápidamente.