



# Frutas y Verduras

PLACER, BIENESTAR Y SUSTENTABILIDAD



# Frutas y verduras

Placer, bienestar y  
sustentabilidad



Instituto  
Nacional de  
Alimentación



Frutas y verduras  
Placer, bienestar y sustentabilidad

**Autores:**

MIDES INDA: Luciana Bonilla, Silvina Carrato, María Rosa Curutchet, María Noel Demov, Fabiana González, Fernanda González, Lucía Paz, Sofía Verdier  
MIDES Ruralidad: Rosina Methol, Salvador Montero, Jorge Vaz Tourem  
MGAP: Mercedes Antía, Natalia Martínez, Fabiana Osorio  
INIA: Joanna Lado  
UAM: Alejandra Pallante, Diego Romero  
Redalco: Massimiliano Iannolo, Marcelo Sus  
Udelar: Gastón Ares, Beatriz Bellenda, Ana Giménez, Vanessa Gugliucci, Leticia Varela, Agustina Vitola

**Coordinación general y gestión editorial:**

María Rosa Curutchet, Gastón Ares, Leticia Varela

**Diseño y diagramación:**

Erika Bernhardt

**Corrección de estilo:**

Yanet Fuster

**Gestión de ISBN: Teresa Ramos**

Biblioteca Ministerio de Desarrollo Social

**Primera edición: octubre de 2022**

Montevideo, Uruguay

1500 ejemplares

ISBN impreso: 978-9974-902-45-9

ISBN digital: 978-9974-902-46-6

Depósito legal: 382.016

Impresión: Tradinco SA

Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento

No Comercial 4.0 Internacional.

Por cuestiones de simplificación en la redacción y de comodidad en la lectura, en la publicación se utilizan términos genéricos como "los productores" sin que ello implique discriminación de género.

Apoyo en la impresión de esta edición:

# Índice

<b>Bienvenida</b>		09
<b>Prólogo</b>		11
<b>Introducción</b>		13
<b>1. Frutas y verduras</b>	Frutas y verduras	15
	Beneficios del consumo de frutas y verduras	15
	Consumo de frutas y verduras en Uruguay	17
	Consumir frutas y verduras de forma segura	18
	La experiencia sensorial del consumo de frutas y verduras	20
	Variedades de frutas y verduras	21
	Cada fruta y verdura a su propio tiempo	24
	Elegir de estación: la clave para ahorrar comiendo rico y saludable	25
	Frutas y verduras como parte de una alimentación sostenible	25
	Los frutos comestibles de nuestros montes nativos	28
<b>2. Producción familiar</b>	Producción familiar	31
	La producción familiar de frutas y verduras en Uruguay	32
	La experiencia de las y los protagonistas	34
	El rol de la mujer en la producción familiar	36
	La resiliencia detrás de la producción familiar	38
	La transmisión de saberes de generación a generación	39
	El desafío del relevo generacional	40
	La producción familiar como oportunidad	41
	Revalorizar la producción familiar de frutas y verduras	42
	Agricultura urbana: producir alimentos en la ciudad	44
<b>3. Compras de cercanía</b>	Compras de cercanía	47
	Ventas directas en chacras	49
	Ventas a domicilio	52
	Ventas directas en ferias locales o mercados de cercanía	52
	Ventas al Estado	53
	Agroturismo	55
	Apoyar la producción familiar	55
<b>4. Frutas y verduras en la cocina</b>	Frutas y verduras en la cocina	57
	Cocinar con frutas y verduras	58
	La creatividad en la cocina	58
	La cocina compartida	62
	Cocinar, ¿menuda tarea?	65
	Recetario	69
<b>5. Desperdicio de frutas y verduras</b>	Desperdicio de frutas y verduras	79
	La clave está en planificar	82
	No comprar más de lo necesario	83
	Elegir productos imperfectos	84
	Almacenar en las condiciones óptimas	87
	Usar lo que habitualmente se descarta	89
	Manejo del desperdicio inevitable de alimentos	91
	Recetario	92
<b>Índice de imágenes</b>		96

# Bienvenida

Esta publicación constituye un micro manual en materia alimentaria, y fundamentalmente en lo referente a frutas y verduras, y no es exagerada la apreciación.

En primer lugar, es una guía para los ciudadanos que contiene datos relevantes para la mejor calidad de vida en materia de salud (mejor nutrición y afrontar la obesidad y el sobrepeso), pero también incide en la economía, en políticas de género, en el cuidado del ambiente, en la educación ciudadana.

Contribuye a lograr un cambio cultural positivo a la hora de la inclusión de frutas y verduras en la dieta diaria, e impacta en lo social, en lo que respecta a la transmisión de valores, la reafirmación de la identidad nacional y local, además de la valoración del esfuerzo de las mujeres rurales. También recupera aspectos vinculados con la producción familiar, muchas veces un rico legado emocional, de conocimiento, de generaciones afincadas en el territorio. Es un valor central en la producción, pero también en la vida: la resiliencia, la capacidad de superar situaciones adversas (plagas, sequías, vientos o granizos).

En este libro “Frutas y Verduras”, enfatizando en el “Placer, bienestar y sustentabilidad”, es necesario felicitar el esfuerzo conjunto e interinstitucional del MIDES, INDA, MGAP, INIA, UAM, Redalco y el Núcleo Interdisciplinario "Alimentación y Bienestar" de la Udelar. A través de diferentes programas y actividades, las administraciones de gobierno pasadas y la actual, en particular, no han sido indiferentes en esta temática tan importante para el desarrollo de las naciones.

El Plan CAIF tiene una cobertura a nivel nacional de más de 400 centros de primera infancia, con un trabajo coordinado con el Instituto Nacional de Alimentación, poniendo especial énfasis en la alimentación balanceada, incluyendo en la dieta los alimentos nutricionalmente adecuados para la primera infancia. Esto es fundamental para la población más pequeña, asegurando su correcto desarrollo.

La máxima expresión fue reflejada en las jornadas de Diálogo Nacional “Uruguay: Hacia sistemas alimentarios más saludables, sostenibles e inclusivos” de las que fuimos anfitriones en el Parlamento Nacional, en el año 2021; en la Pre Cumbre desarrollada en Italia, en julio del

mismo año, la que tuvo su corolario en la Cumbre Mundial sobre los Sistemas Alimentarios, durante la Asamblea General de las Naciones Unidas, en Nueva York.

En la Pre Cumbre de Roma celebramos “el rol de las mujeres rurales en los sistemas alimentarios”, donde destacamos que las mujeres son las responsables de transmitir prácticas ancestrales de producción como la agroecología, agentes de cambio fundamentales para promover nuestros paradigmas, tanto en la activa participación en todos los sectores productivos, como con cuidados de su familia y sus comunidades.

En conclusión, el conjunto de información, consejos y líneas de acción contemplados en esta publicación son un insumo de gran relevancia a la hora de contribuir a la mejora de la calidad de vida de nuestros ciudadanos en materia de seguridad alimentaria, y aporta un granito de arena por un mundo más justo en el cumplimiento de la Agenda 2030 de Desarrollo Sostenible.

**Esc. Beatriz Argimón**

Vicepresidenta de la República Oriental del Uruguay

# Prólogo

"El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2021" (FAO) indica que 60 millones de personas en América Latina y el Caribe padecen hambre y 267 millones presentan inseguridad alimentaria moderada o severa. A nivel regional entre 2019 y 2020, el hambre creció dos puntos porcentuales y la inseguridad nueve puntos porcentuales.

Por su parte, uno de cada cuatro adultos presentó obesidad en América Latina y el Caribe, y 7,5% de los menores de cinco años presentaron sobrepeso, cifra que ha ido en aumento en los últimos 20 años y se encuentra por sobre el promedio mundial. En Uruguay un 37% de los niños y niñas entre cinco y nueve años presentó sobrepeso y un 17% obesidad en 2016, cifra que está por encima del promedio regional.

La malnutrición por exceso depende de muchas causas y está relacionada con la falta de acceso a una dieta saludable, la cual tiene un costo mayor que otro tipo de dietas. En Uruguay, por ejemplo, el costo de la dieta saludable fue cuatro veces mayor que el de una dieta de calorías mínimas. En América Latina y el Caribe, 113 millones de personas no pudieron acceder a una dieta saludable en 2019.

El consumo de frutas y verduras es una parte importante de la dieta saludable y la evidencia ha mostrado resultados beneficiosos para la salud y la nutrición cuando se consumen en cantidades adecuadas. Cabe destacar además que contribuyen a la prevención de la obesidad, así como de las enfermedades no transmisibles y transmisibles. Lamentablemente, los datos en Uruguay nos muestran que su consumo no es suficiente. De acuerdo a la Encuesta de Factores de Riesgo que se realiza a nivel nacional, nueve de cada diez adultos no consumen las cinco frutas y verduras o los 400 gramos recomendados por la OMS (Organización Mundial de la Salud) y la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) para poder mantener un estado de salud adecuado.

La producción sostenible de frutas y verduras fomenta las cadenas de valor resilientes y sensibles a la nutrición. El cultivo de frutas y verduras puede mejorar la calidad de vida de los agricultores familiares y sus comunidades, generando ingresos, y mejorando la seguridad alimentaria y la nutrición. La Asamblea General de las Naciones Unidas designó al año 2021 como el Año Internacional de las Frutas y

Verduras (AIFV), siendo la FAO el organismo encargado de celebrar el año en colaboración con otras organizaciones y agencias competentes del sistema de Naciones Unidas. El AIFV 2021 ofreció una oportunidad a las naciones para sumarse al plan de acción mundial.

En años en que el mundo ha sido afectado por la pandemia, y a ocho años de que se puedan cumplir los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), dentro de los que figura el Hambre Cero, se hace más importante que nunca avanzar aceleradamente en soluciones sostenibles. Las políticas públicas que se orientan al consumo y producción de frutas y verduras son soluciones para detener el aumento de la obesidad y reducir la inseguridad alimentaria en los grupos más vulnerables de la población.

Uruguay se ha sumado a este cometido. Junto con reiterar su compromiso de cooperación con la Agenda 2030 y el logro de los ODS, en el Diálogo Nacional de la Cumbre sobre Sistemas Alimentarios, ha implementado una hoja de ruta y avances normativos e institucionales. A través de su Programa de Alimentación Escolar ha realizado vigilancia del estado nutricional y de seguridad alimentaria de los niños y niñas, y ha contribuido a su seguridad alimentaria y nutricional. Además, ha desarrollado la Guía Alimentaria para la Población Uruguaya y el Decreto de rotulado de alimentos.

Sin dudas el país presenta enormes desafíos, y podrá seguir avanzando para aumentar el consumo de frutas y verduras, mejorando así el acceso de su población a una dieta saludable.

Este libro es un aporte para los tomadores de decisiones en el conocimiento e implementación de políticas, leyes, regulaciones y programas para la transformación de los sistemas agroalimentarios hacia la producción sostenible y el consumo saludable.

**Tito Díaz**  
Representante adjunto ad interim  
de la FAO en Uruguay

**Daniela Godoy**  
Oficial Superior de Políticas de la FAO  
para América Latina y el Caribe

# Introducción

Las frutas y las verduras son una parte fundamental de nuestra alimentación. Sin embargo, los uruguayos no consumimos una cantidad suficiente debido a una diversidad de motivos. Esta publicación tiene por finalidad revalorizar estos alimentos, derribar mitos que muchas veces hacen que no los seleccionemos como parte de nuestra alimentación, y proponer ideas para motivarnos a consumirlos.

El libro plantea el tema desde una perspectiva de sistema alimentario, lo que implica considerar las diversas actividades y actores que hacen posible la producción, transformación, distribución, elaboración y consumo de los alimentos. Para escribirlo contamos con la participación de especialistas de diversas disciplinas y ámbitos de trabajo, con el propósito de dar una perspectiva integral sobre la temática.

En el Capítulo 1 abordamos el rol de las frutas y las verduras como parte de una alimentación placentera, saludable y sostenible. En el Capítulo 2 buscamos acercarnos a la producción de frutas y verduras, intentando visibilizar el trabajo que realizan día a día miles de familias para que tengamos en nuestras mesas una amplia variedad de estos alimentos durante todo el año. En el Capítulo 3 reflexionamos sobre la comercialización de frutas y verduras, mostrando las ventajas de formas alternativas de consumo que buscan reducir las distancias entre productores y consumidores. En el Capítulo 4 destacamos la importancia de la cocina casera, intentando brindar ideas y habilidades para la preparación de frutas y verduras en familia, sin distinción de género. Finalmente, en el Capítulo 5 nos centramos en el desperdicio de frutas y verduras, planteando una serie de recomendaciones para ayudar a reducir la cantidad de alimentos que desperdiciamos en nuestros hogares. En conjunto, los cinco capítulos buscan hacernos pensar sobre las implicancias ambientales, económicas y sociales de nuestras costumbres sobre qué comemos, cómo comemos, dónde compramos o cuánto desperdiciamos.

Esperamos que en las siguientes páginas encuentres nuevas ideas que te motiven a acercarte al consumo de frutas y verduras, y te invitamos a ser parte de un proceso de cambio cultural que logre revalorizar los alimentos naturales como parte de un estilo de vida saludable, sostenible e inclusivo.



# 1.

## Frutas y verduras

### La clave para una alimentación saludable, placentera y sostenible

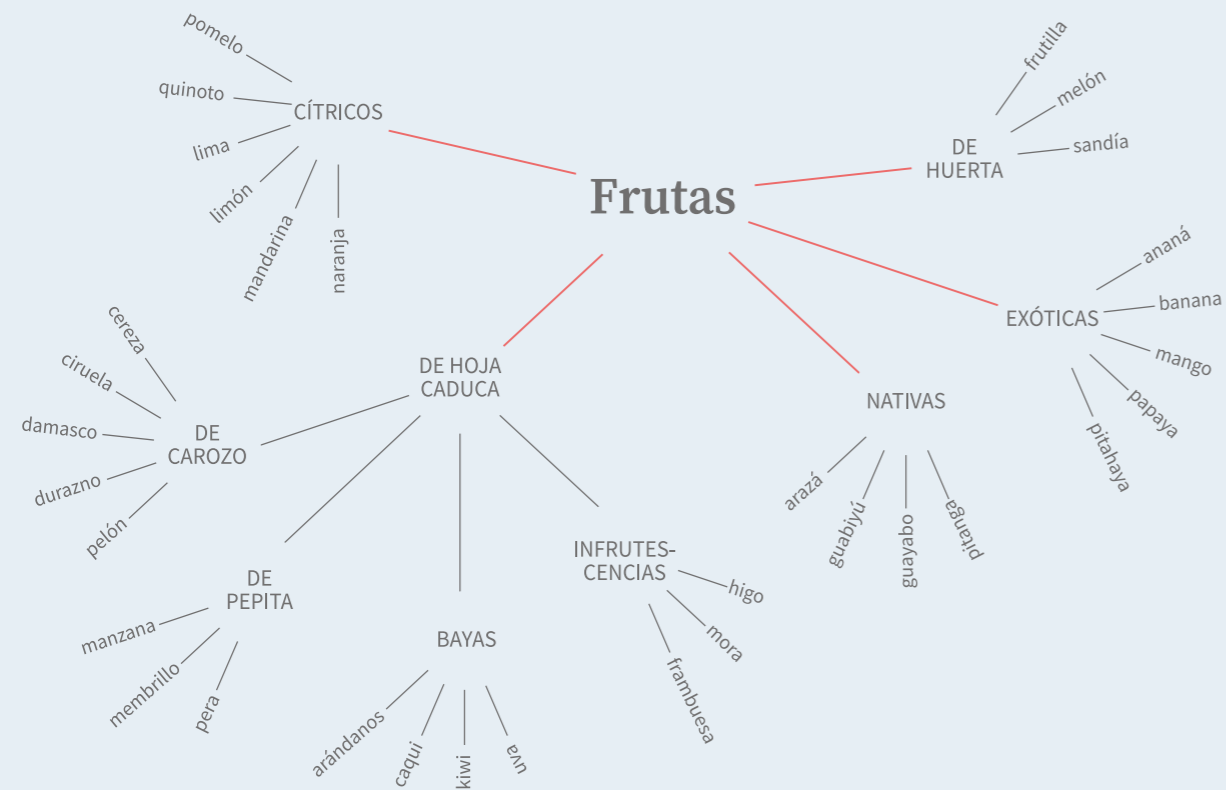
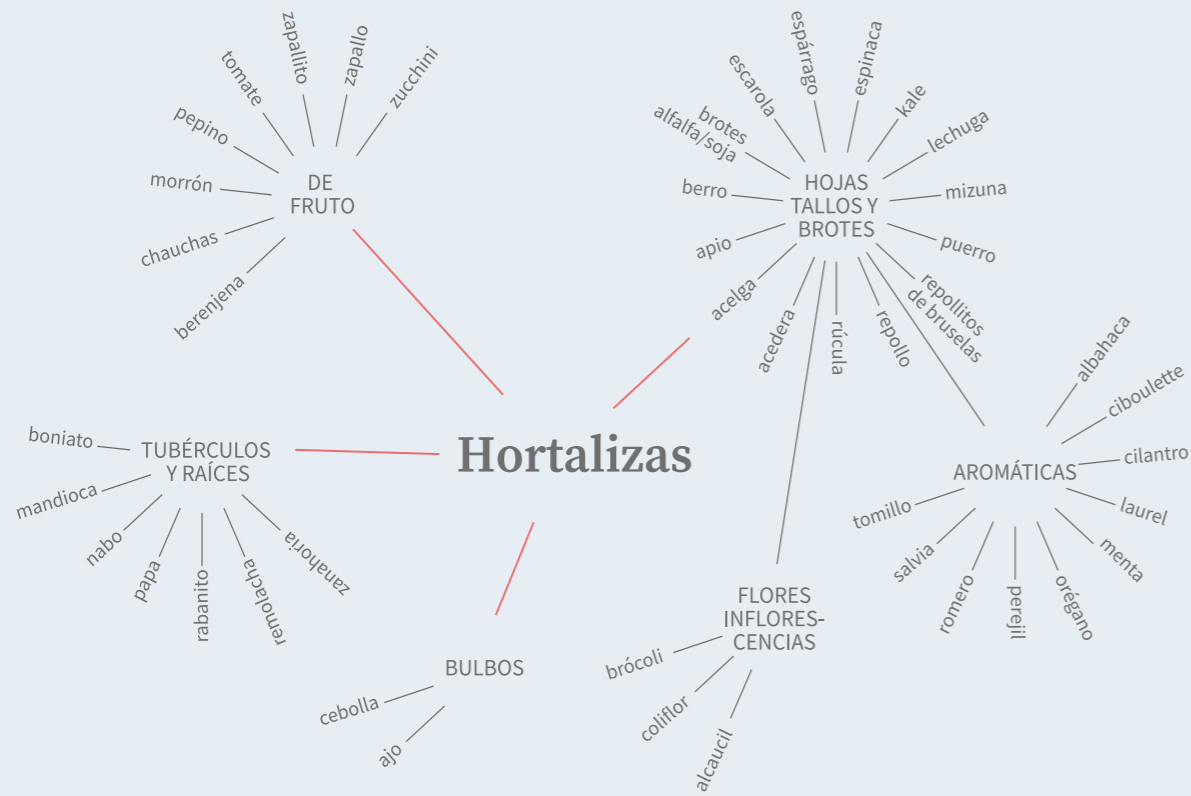
Las frutas y las verduras cumplen un rol fundamental en una alimentación variada y placentera, ya que aportan diversidad de colores, formas, texturas, aromas y sabores a nuestras preparaciones cotidianas. Además, son claves para una vida saludable, por la importancia de los nutrientes que aportan a nuestro cuerpo.

Cuando hablamos de verduras u hortalizas nos referimos a cualquier parte de una planta herbácea producida en una huerta que pueda ser utilizada como alimento, sea cruda o cocida. Las podemos clasificar de acuerdo con la parte de la planta a la que correspondan, ya que comemos las hojas, los tallos, las flores, los tubérculos, las raíces, los granos y los frutos. En algunos casos se pueden aprovechar varias partes de una misma planta, como ocurre, por ejemplo, con las hojas y las raíces de las zanahorias y las remolachas. Culturalmente, a la gran mayoría de los frutos que son dulces y que pueden consumirse sin preparación les llamamos frutas.

#### Beneficios del consumo de frutas y verduras

Las frutas y las verduras constituyen la fuente por excelencia de nutrientes que nuestro cuerpo necesita, tales como vitaminas, minerales y fibra, por ello son claves para una alimentación saludable. Son especialmente importantes en la alimentación de niños y niñas, ya que les aportan nutrientes indispensables para crecer y desarrollarse. Poseen sustancias bioactivas llamadas fitoquímicos, que actúan como antioxidantes que reducen el envejecimiento y ayudan a prevenir enfermedades como el cáncer.

A través de sus colores podemos identificar el aporte de distintos tipos de nutrientes protectores. Por ejemplo, el color naranja señala a los carotenoides, que nos ayudan a proteger nuestra visión y previenen daños asociados con el estrés, mientras que el color violeta identifica antocianos, que tienen propiedades antioxidantes y reducen el riesgo de enfermedades como el cáncer. Elegir frutas y verduras de diferentes colores es una de las claves para lograr una alimentación variada y saludable, además de placentera.













**1/2** plato de verduras en el almuerzo  
 +  
**1/2** plato de verduras en la cena  
 +  
**3** frutas al día

Otra gran ventaja radica en su bajo aporte de calorías, además de su riqueza en fibra, por lo que facilitan el tránsito intestinal y nos ayudan a controlar el apetito, eliminar sustancias tóxicas, y a regular los niveles de azúcar y grasas en la sangre. Su consumo contribuye a controlar el peso corporal y a prevenir la obesidad, la hipertensión arterial, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. Las frutas y verduras también ayudan a fortalecer el sistema inmunológico y a protegernos contra enfermedades, pudiendo reducir la gravedad de algunas enfermedades infecciosas. Aunque no evita la posibilidad de contraer enfermedades infecciosas como el COVID-19, la recuperación es más fácil cuando nuestra dieta posee suficiente cantidad de frutas y verduras.

El consumo diario de al menos 400 gramos o 5 porciones de frutas y verduras nos protege de enfermedades infecciosas y nos ayuda a prevenir enfermedades no transmisibles. La papa no se incluye en esta recomendación debido a que nuestro cuerpo la metaboliza de forma muy similar al arroz, los fideos o el pan.

### Consumo de frutas y verduras en Uruguay

Si bien todos sabemos que las frutas y las verduras son alimentos clave para sentirnos bien y estar saludables, la mayoría de los uruguayos no incorporamos suficiente cantidad. Desde hace años el consumo en Uruguay está muy lejos de la recomendación de 400 gramos diarios de frutas y verduras (5 porciones). En 2020 los uruguayos ingerimos un promedio de 289 gramos diarios, sin contar papas y boniatos. Alcanzar la cantidad recomendada es más simple de lo que parece: solo tenés que comer medio plato de verduras en el almuerzo y en la cena; así como tres frutas al día.

BANANA 	PAPA 
NARANJA 	TOMATE 
MANDARINA 	ZANAHORIA 
MANZANA 	CEBOLLA 
SANDÍA 	BONIATO 

Las frutas y verduras más consumidas en Uruguay

## Consumir frutas y verduras de forma segura

Para obtener al máximo sus beneficios, cuando consumas frutas y verduras crudas recordá lavarlas adecuadamente. Los alimentos naturales, cultivados en la tierra, cosechados y conservados tal como se obtienen de la naturaleza, pueden contener bacterias, hongos u otros microorganismos presentes en el suelo y el ambiente, lo que puede causar enfermedades. Te recomendamos sumergirlos durante 15 minutos en agua con hipoclorito (utilizar 1 cucharadita -5 cc- de hipoclorito por cada litro de agua), y luego enjuagar con abundante agua. También recordá siempre lavarte bien las manos antes de manipularlas.

Las condiciones del suelo y el clima de nuestro país son un desafío para la producción de frutas y hortalizas. Por este motivo, en algunos casos se recurre a la utilización de productos químicos o fertilizantes para que las plantas puedan crecer sanas. Los fertilizantes solo aportan nutrientes al suelo, la raíz o la planta, por lo que no significan un riesgo para la salud humana. Muchas veces es necesaria la aplicación de agroquímicos que controlan plagas y enfermedades, las cuales podrían dañar o matar los cultivos. Estos productos, aplicados de forma correcta, no representan ningún riesgo. Para garantizar la salud de la población, en Uruguay se realizan cursos sobre uso y manejo seguro de agroquímicos, los cuales están dirigidos a productores y personas vinculadas con la utilización de estos productos.

Por otra parte, se realizan controles para garantizar que las frutas y las verduras que consumimos sean seguras y cumplan con la normativa referente a agroquímicos. Para lograrlo interactúan dos mecanismos de vigilancia y control: el Ministerio de Ganadería, Agricultura y Pesca (MGAP) vigila a nivel de establecimientos productivos, y los Gobiernos Departamentales realizan controles en puntos de venta. El MGAP cuenta con un grupo de trabajo sobre la temática, el cual define los cultivos de mayor importancia, así como los agroquímicos a analizar. Los análisis realizados permiten tomar acciones correctivas en caso de encontrar incumplimientos. Además, el MGAP junto con la Intendencia de Montevideo realizan controles sobre el contenido de agroquímicos en frutas y verduras, en el ámbito de la Unidad Agroalimentaria de Montevideo (UAM).







## La experiencia sensorial del consumo de frutas y verduras

Las frutas y las verduras no son solamente importantes para la salud, sino que son un componente fundamental para una alimentación placentera. Aportan diversidad de colores, formas, texturas, aromas y sabores. Algunas tienen características distintivas, como la acidez del limón, el picante de los ajíes o el amargor del pomelo. ¡Es solamente cuestión de probar para encontrar nuestras frutas y verduras favoritas! En la cocina, las frutas y vegetales tienen un enorme potencial por su gran variedad y versatilidad.

Las frutas son la fuente de dulzor por excelencia en nuestra alimentación. Esto es proporcionado por los azúcares que están presentes en ellas. Las plantas producen sus propios azúcares a partir de la energía que reciben del sol. Algunas teorías plantean que los humanos sentimos placer al percibir el gusto dulce y esto hace que elijamos las frutas maduras, con mayor contenido de azúcares.

Los azúcares de las frutas enteras se encuentran dentro de sus tejidos. Cuando las consumimos de esa forma el cuerpo incorpora sus azúcares lentamente, no generando los mismos efectos negativos en nuestro cuerpo que el azúcar que se agrega a las comidas y bebidas, que se encuentra de forma libre. Por este motivo se recomienda consumir las frutas enteras antes que en forma de jugos o licuados. Es conveniente tener en cuenta que las personas con diabetes o intolerancia a la glucosa deben tener consideraciones especiales a la hora de consumir frutas.

## Variedades de frutas y verduras

Cada tipo de fruta y verdura presenta diversidad de formas, colores y sabores. Al hablar de variedad nos referimos a cada uno de los grupos en que se dividen las especies de plantas y que comparten determinadas características que se mantienen en el tiempo. Sin embargo, reconocerlas no siempre es fácil, ya que las variedades de muchos productos se venden sin ningún tipo de diferenciación, como sucede con las frutillas, los tomates, las papas o los boniatos. Esto hace que las características sensoriales de los productos que compramos puedan variar dependiendo del lugar o la época del año.

Existen excepciones en las cuales podemos identificar fácilmente las variedades porque se encuentran identificadas por su nombre. Tal es el caso de las manzanas (p.ej. Cripps Pink, Fuji, Red), mandarinas (p.ej. Satsuma, Clementina, Nova, Avana), naranjas (p.ej. Navel, Valencia), uvas (p.ej. Prima, Moscatel, Cardinal), peras (p.ej. Williams, Packham). Además, en algunos productos podemos reconocer las variedades a simple vista por su apariencia, como ocurre con las manzanas o las uvas.

En el caso de las papas y los boniatos, si bien podemos encontrar diversos tipos, con distinto color de cáscara (papas blancas o rosadas) o color de pulpa (boniatos tipo zanahoria o tipo criollo), dentro de cada uno hay variedades diferentes. Es probable que hayas encontrado tonalidades más naranjas en boniatos tipo zanahoria o diferentes texturas y cremosidad entre boniatos tipo criollo.

Las variedades de frutas y verduras que conocemos hoy en día son el resultado de la selección que ha hecho el ser humano a lo largo de su historia. Durante muchos años las frutas y las verduras se han ido seleccionando para lograr producir las en mayor cantidad en las condiciones de producción local, para que resistan plagas y enfermedades, así como la manipulación durante el transporte y comercialización.

Probablemente hayas escuchado que las frutas o verduras no tienen el sabor de antes. Hay quienes equivocadamente creen que esto se debe a que las frutas o verduras son transgénicas o que tienen tratamientos con hormonas, pero la explicación es mucho más simple. En muchos casos esto se debe a que a lo largo del tiempo se fueron seleccionando las variedades para mejorar la productividad, la resistencia a enfermedades y plagas, o para lograr extender el período de cosecha. Desde hace varios años, en Uruguay se está trabajando para mejorar el sabor de nuestras frutas y verduras a través de una selección natural de variedades.

Existe una gama de variedades “antiguas” o “locales” que se plantaban en las casas hace mucho tiempo y se destacan por su sabor o textura. Generalmente no producen grandes cantidades, no resisten las condiciones de transporte de la cadena comercial o se deterioran muy rápido. Sin embargo, son muy valiosas para combinar con otras variedades y de esta forma aportar sus características distintivas.



## Variedades nacionales

Gracias a la investigación a nivel nacional se han creado y seleccionado diferentes variedades adaptadas a las condiciones de producción de Uruguay. Para ello se poliniza una flor con el polen de otra flor con características de interés, y se evalúan sus “hijos”. Estos “hijos” son todos diferentes y únicos, por lo que requiere mucho trabajo de observación y selección durante varios años. En este proceso de selección se realizan estudios para saber cómo las personas perciben su apariencia, sabor y textura, así como cuánto les gusta. Esta información es fundamental para orientar la toma de decisiones y seleccionar frutas y verduras acordes a las preferencias de la población uruguaya. A continuación te presentamos algunos ejemplos.



**Frutilla INIA Yrupé (2019)**

Está adaptada a las condiciones de producción del norte del país, se seleccionó por su tolerancia a enfermedades que eliminaron todas las variedades que se plantaban antes. Además de sus características productivas, se destaca por su forma regular, su dulzor y su intenso sabor a frutilla.



**Mandarina F2P3 (2020)**

Destaca por su sabor, firmeza y cantidad de jugo. Es muy productiva y puede generar frutos sin semilla. Se puede cosechar durante varios meses (julio a octubre) y se conserva muy bien en frío (puede ser almacenada hasta diciembre), extendiendo la disponibilidad de este tipo de frutas.



**Tomate INIA Frontera (2019)**

Es redondo, de color rojo homogéneo, externa e internamente, aunque más intenso en la pulpa. Destaca por su firmeza y conservación, lo cual reduce las pérdidas en el transporte y el hogar. Es muy productivo y resistente a enfermedades, por lo que favorece el menor uso de agroquímicos en su producción.



**Cebolla INIA Rocío 10 (2020)**

Se adapta a ciclos más cortos de producción, logrando muy buen aspecto y tamaño de bulbo. Fue seleccionada por su sabor suave y por su aporte de compuestos beneficiosos para la salud.



**Boniato zanahoria INIA Chapicuy (2015)**

Tiene un color de piel y pulpa intensos, y una superficie lisa que facilita el pelado. Es muy productivo en la zona norte del país y con una adecuada conservación está disponible entre abril y noviembre.



**Boniato criollo INIA Rubí 63 (2020)**

Destaca por su calidad y color externo, forma atractiva y facilidad de pelado, sabor típico a boniato, dulzor y cremosidad. Tiene una muy buena conservación después de la cosecha, lo que ayuda a reducir su deterioro y las pérdidas por deshidratación.



## Cada fruta y verdura a su propio tiempo

Las frutas y las verduras son producidas en diferentes momentos del año y existen épocas ideales para consumirlas, en las que adquieren todo su potencial de sabor y además son más baratas. Es importante saber que el sabor y el color de un fruto dependen mucho de las condiciones en que éste crece, por lo que es normal que estas características varíen a lo largo del año.

Gracias a los sistemas de producción en invernáculo, en donde las plantas crecen protegidas de temperaturas extremas, y al desarrollo de variedades adaptadas a las condiciones nacionales, ha sido posible extender la época de cosecha de algunos productos. Estos desarrollos de la ciencia y la investigación permiten que hoy podamos cosechar tomates y frutillas en invierno, o boniatos y cítricos en primavera y verano. Además, durante el invierno, muchas frutas y verduras se cosechan en la zona norte del país, al igual que ocurre con el melón o la sandía en el verano.

Después de la cosecha, las frutas y las verduras se almacenan y transportan de diferentes maneras. Algunas solo se pueden guardar durante un tiempo limitado y por lo tanto, únicamente están disponibles en algunos momentos del año. Algunos ejemplos son durazno, ciruela, zapallito, repollo, brócoli, coliflor y choclo. Sin embargo, otras frutas y verduras pueden almacenarse durante varios meses en cámaras refrigeradas, por lo cual es posible encontrarlas durante períodos más largos. Esto sucede con muchas frutas, tales como manzanas, peras, mandarinas, naranjas y limones; y varias verduras como cebollas, papas, zapallos y boniatos.



Muchas veces también es posible encontrar frutas o verduras producidas en otros países (importadas) como ciruelas, duraznos, kiwi, zanahorias, cebolla, papa o boniato en determinadas épocas, siendo los precios generalmente mayores si están fuera de estación. Otros productos siempre son importados, ya que no se producen en Uruguay, este es el caso de la banana, el ananá, la papaya o el mango.



## Elegir de estación: la clave para ahorrar comiendo rico y saludable

Muchas veces pensamos que las frutas y las verduras son más caras. Sin embargo, si comparamos el precio por kilo o por tamaño de porción, son más baratas que los lácteos, las carnes y muchos productos ultra-procesados. La clave está en elegir las que sean de estación. Para informarte sobre cuáles son más convenientes para comprar, podés consultar la Lista Inteligente que se publica cada 15 días a través de su página web o seguir a Mejor de Estación en las redes sociales.

<b>60 g</b> alfajor triple de chocolate (1 unidad)	← →	<b>600 g</b> ciruelas (10 unidades)
<b>80 g</b> postre lácteo (1 unidad)	← →	<b>1 kg</b> mandarinas (9 unidades)
<b>110 g</b> galletitas rellenas (1 paquete)	← →	<b>1,5 kg</b> mandarinas (13 unidades)
<b>250 g</b> papas chips (1 paquete)	← →	<b>4 kg</b> papas (27 unidades)
<b>400 g</b> galletas al agua (1 paquete)	← →	<b>1,2 kg</b> manzanas (6 unidades)
<b>500 g</b> copos de maíz con azúcar (1 paquete)	← →	<b>3 kg</b> manzanas (15 unidades)

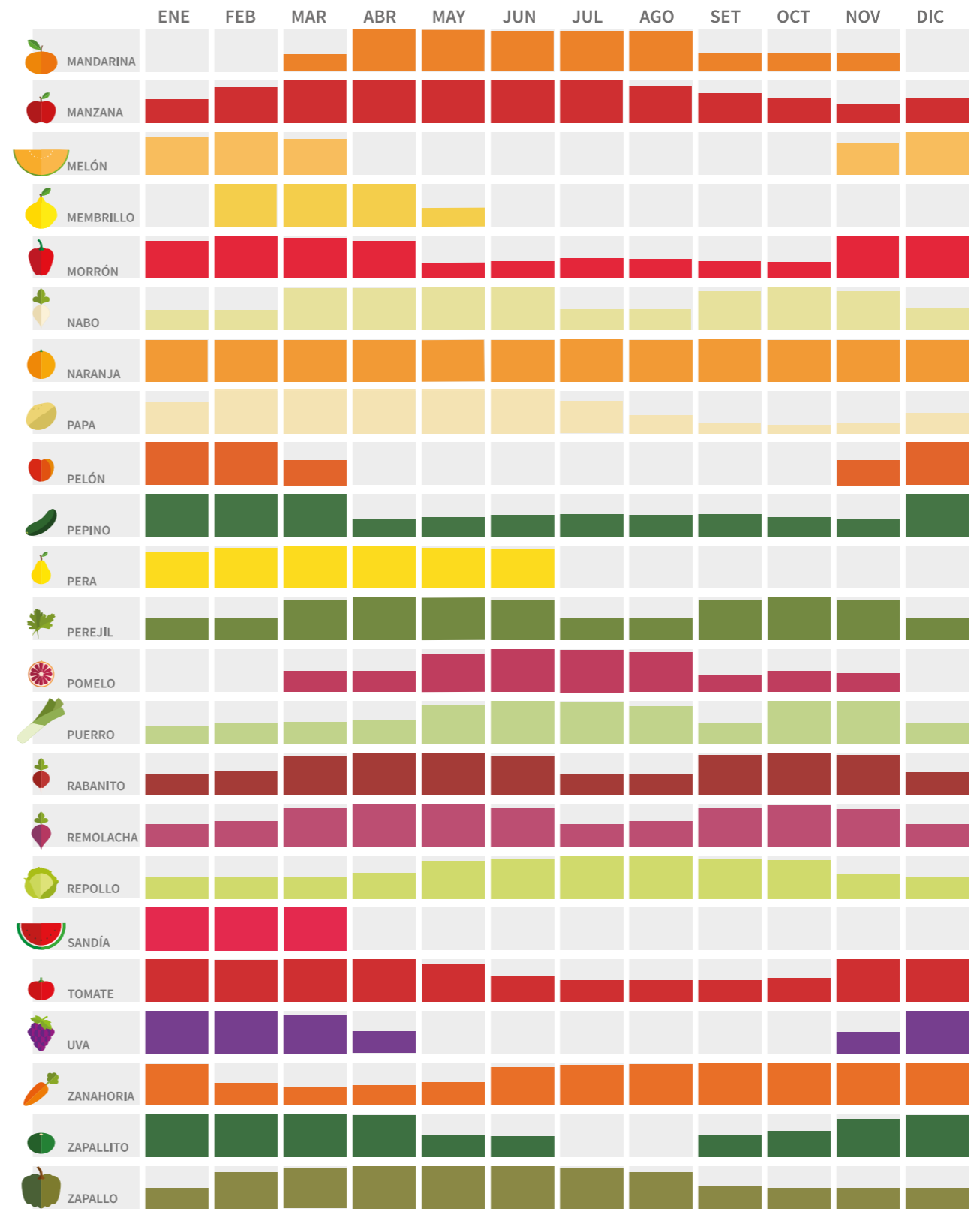
Comparación de productos con el mismo precio

## Frutas y verduras como parte de una alimentación sostenible

Además de los beneficios para la salud, el consumo de frutas y verduras tiene beneficios para el ambiente. La producción requiere menor utilización de recursos que otros alimentos, y por lo tanto tiende a ocasionar menor impacto en el ambiente. Elegir estos alimentos es una de las formas de aportar tu granito de arena para lograr un estilo de vida más sostenible. Una alimentación variada, basada en frutas y verduras, puede contribuir a incrementar la biodiversidad, mediante la producción de variedades locales, el fomento a la producción de frutos nativos y otras especies alimentarias autóctonas adaptadas a las condiciones locales.



Calendario anual de frutas y verduras de estación.



Representa el período de mayor oferta y precio más accesible de las principales frutas y hortalizas de nuestro país.



## Los frutos comestibles de nuestros montes nativos

Arazá, butiá, guaviyú, pitanga, ubajay, guayabo del país, son algunos de los muchos frutos que crecen de forma silvestre en el monte nativo de Uruguay desde hace siglos. Estos frutos eran parte de la dieta de los indígenas, quienes los recolectaban antes de que llegaran los colonizadores. Sus nombres derivan del guaraní y el tupí guaraní, etnias que al momento de la conquista se distribuían por el territorio de lo que hoy es Uruguay y países vecinos. Los inmigrantes que llegaron al país y se instalaron en el campo también los utilizaron, plantándolos en los cascos de estancia y quintas con fines ornamentales y alimenticios.

Desde pequeñas bayas hasta frutas del tamaño de un kiwi, los frutos nativos tienen una gran diversidad. Todos ellos se caracterizan por tener un alto valor nutritivo, sobre todo en cuanto a antioxidantes, vitamina C y A. ¡El guayabo tiene más vitamina C que las naranjas, y el arazá más antioxidantes que los arándanos! Su versatilidad gastronómica es enorme. Se pueden utilizar para hacer jaleas, jugos, licores, mermeladas, helados, salsas, vinagres, snacks y una infinidad de preparaciones tanto dulces como saladas. Sus sabores son muy característicos, dando a las preparaciones un sabor agrídulce -y a veces resinoso- muy particular.

A pesar de su enorme riqueza histórica, nutricional y gastronómica, los frutos nativos actualmente son poco conocidos y no tienen una gran explotación comercial. Desde el año 2000 ha surgido con fuerza un movimiento que busca proteger, revalorizar y difundir estos frutos entre la población uruguaya, intentando preservarlos y evitar que desaparezcan.



Carlos Croce es productor de frutos nativos en Maldonado. En su vivero Monte Nativo, en el kilómetro 6 de la ruta 12 produce principalmente guayabo, arazá rojo y amarillo, además de pequeños lotes de guaviyú, ubajay y pitanga. Además de plantar y cosechar las frutas, luego las procesa y comercializa su pulpa congelada. Hace más de 20 años comenzó a trabajar con frutos nativos. Hoy lo ayudan sus sobrinos, quienes continúan con la tarea. Nos comenta:

*“En nuestra campaña todos tenían una planta de guayabo. Era parte de la cultura. Hoy en día se perdió la costumbre totalmente, hasta el punto de que hoy en la feria la gente pregunta ‘¿qué es una guayaba?’. Hay que hacer que la gente conozca estas cosas.”*



### Butiá

Uno de los frutos nativos más característicos es el butiá. Su uso se remonta a los prehistóricos constructores de cerritos hace 8.500 años. Este dato se obtuvo a partir de un fruto de butiá carbonizado. En sitios arqueológicos también se han encontrado “rompecocos”, herramienta que utilizaban los indígenas para extraer la semilla del butiá, rica en aceite. En la época de la instalación de las primeras colonias en la zona este del Uruguay, las palmeras de butiá trasplantadas fueron utilizadas para formar corrales para el ganado. Actualmente la concentración de palmeras de butiá en el este del país forma paisajes únicos, sello de identidad de la región.

### Guayabo del país

El guayabo del país es un arbusto de floración atractiva y follaje verde grisáceo. Su fruto es una baya de cáscara verde brillante con pulpa de color marfil, muy dulce y perfumada. Se la puede comer al natural, cortada por la mitad y con una cucharita como si fuera un kiwi. Es uno de los frutos que más se utilizaba en el interior del país en los siglos XIX y comienzos del XX. Aún quedan plantas centenarias en antiguos cascos de estancias y poblados del interior de Uruguay. Aunque aquí no es muy conocida, es el fruto nativo más plantado con fines comerciales, y actualmente se puede encontrar en algunas ferias, entre marzo y mayo.



# 2.

## Producción familiar

### La base de las frutas y las verduras que consumimos

La producción de frutas y verduras, denominada hortifruticultura, se desarrolló en Uruguay a partir del ingreso de los inmigrantes europeos. En particular, la hortifruticultura como actividad comercial se consolidó en la primera mitad del siglo XX con la llegada de los inmigrantes italianos.

Actualmente Uruguay cuenta con aproximadamente 5.000 establecimientos que se dedican a la producción de frutas y verduras. Si bien ocupan un área relativamente pequeña (44.906 hectáreas, el 2,5% de la superficie del país), proveen casi la mayor parte de las frutas y las verduras que consumimos. El destino principal de la producción es abastecer el mercado interno, solamente el 5% es destinado a la industria, mientras que el 1% se exporta.

La producción comercial de frutas y verduras se desarrolla principalmente en dos zonas, la región sur y la litoral norte del país. La región sur es la más extensa y comprende los departamentos de Montevideo, Canelones, sur de San José y sur de Florida. La zona del litoral norte comprende los departamentos de Salto, Paysandú y Artigas. Además, existen otras zonas de producción más pequeñas en el norte y sureste del país. La viticultura se concentra en el sur del país, en los departamentos de Montevideo y Canelones, aunque últimamente está ganando terreno la zona este como Maldonado y Rocha.

Las frutas y verduras más producidas por la agricultura familiar en Uruguay

Frutas	Verduras
naranja, mandarina, limón, pomelo, uva, manzana, pera, durazno, ciruela, pelón, membrillo, frutilla, melón, sandía	papa, ajo, cebolla, zanahoria, zapallo, calabacín, boniato, acelga, lechuga, espinaca, tomate, morrón, berenjena, zapallito, choclo, coliflor, brócoli, repollo

## La producción familiar de frutas y verduras en Uruguay

La producción familiar a nivel mundial es la principal encargada de generar las frutas y las verduras que consumimos, y Uruguay acompaña esta tendencia. El término producción familiar refiere a aquella realizada por explotaciones agropecuarias que basan su producción principalmente en el trabajo de la familia. Esto se realiza mayoritariamente en establecimientos pequeños y medianos de carácter familiar. El cultivo de papa es una excepción, ya que involucra productores más especializados y se caracteriza por tener una creciente inversión, altos rendimientos y concentración del área sembrada.

La producción familiar cumple un rol fundamental a la hora de garantizar el acceso a los alimentos y la soberanía alimentaria de los países. Uno de los elementos diferenciadores de esta modalidad de producción es la cantidad y calidad de los recursos con los que se cuentan para producir, principalmente en cuanto a extensión de tierra y capital de giro.

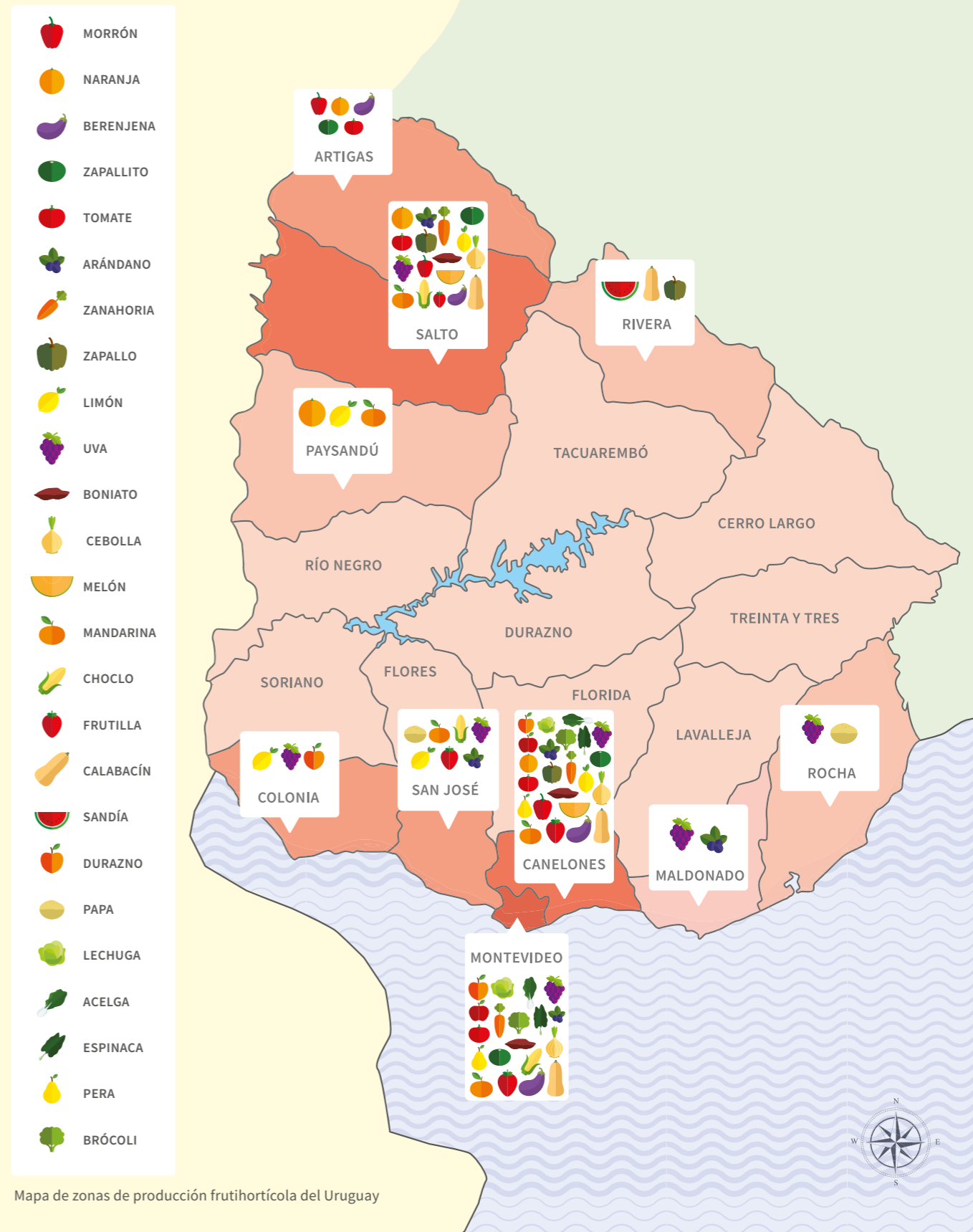
Este tipo de producción constituye un gran aporte económico para los países, tanto a través de la generación de bienes y servicios, así como también por la producción de alimentos que comercializa, y por las oportunidades laborales que brinda. Pero más importante aún que los alimentos que se obtienen, es que “lo rural” constituye un modo de vida para miles de familias. Ellas viven, trabajan y “protegen” al paisaje, manteniendo viva la cultura rural, tan particular como entrañable, que además es señal de identidad. La producción familiar desarrolla todas las actividades al aire libre, en invierno y en verano. Su esfuerzo cotidiano y sostenido nos permite acceder a la mejor calidad de sus productos, con cuidados permanentes, lo que es parte de su modo de vida.

## La producción familiar en números

La mayoría de las explotaciones agropecuarias del país corresponden a la categoría de familiar. De acuerdo a los datos más recientes, existen en el país 21.426 unidades de producción familiar, de las cuales 4.033 están vinculadas a la producción hortícola, 526 a la producción frutícola y 243 a la producción vitícola. Estas actividades productivas involucran a aproximadamente 12.700 personas.

### Registro de Productores Familiares

En el año 2009, con el objetivo de crear una herramienta para el diseño y la aplicación de políticas diferenciadas hacia la agricultura familiar comenzó a funcionar el Registro de Productores Familiares en la Dirección General de Desarrollo Rural del Ministerio de Ganadería, Agricultura y Pesca (DGDR/MGAP). Las personas interesadas en obtener la categoría de productor/a familiar agropecuario pueden inscribirse voluntariamente en este registro para acreditar su condición. De acuerdo al registro, se considera Productor/a Familiar Agropecuario/a toda persona física que gestiona directamente una explotación agropecuaria y/o realiza una actividad productiva agraria que cumpla una serie de requisitos definidos en la Resolución del MGAP N° 1013 del 11 de noviembre del 2016.



Mapa de zonas de producción frutihortícola del Uruguay

## La experiencia de las y los protagonistas

El trabajo y la dedicación de las miles de familias que producen las frutas y verduras que consumimos es muchas veces difícil de visualizar, especialmente para quienes vivimos en la ciudad. A lo largo del capítulo, intentaremos acercarnos a sus vidas, compartiendo las vivencias de seis productoras y productores familiares de frutas y verduras, de distintas partes del país. A continuación te presentamos un breve resumen de sus historias.

### Andrés Gutiérrez Sauce, Canelones

Andrés pertenece a una familia de producción rural de tres generaciones, sus abuelos y padres hicieron uso de la tierra que hoy trabaja. Hace ocho años integra la Red de Agroecología y ha virado su formato de producción hacia este sistema. La producción que realizan desde Orgánicos 34 Sur se basa en una gran variedad de hortalizas y algunas frutas. Trabajan todo su sistema de comercialización por venta directa, con un grupo de consumidores a los que les llevan canastas a su casa, también directamente en ferias, y en dos tiendas de venta de productos orgánicos (Ecomercado y Ecotienda). Además trabajan con el sector gastronómico y con centros CAIF.

### Betania Burgueño Montevideo rural

Betania se vinculó a la tierra en el año 2001, generando una huerta en su casa. El interés creció, se formó en la Tecnicatura de Producción Agropecuaria Familiar de la UTU y en CEUTA (Centro Uruguayo de Tecnologías Apropriadas), y junto con otros jóvenes llevaron a cabo una huerta orgánica durante unos años. Actualmente, con su compañero y varias familias, llevan adelante la chacra agroecológica Wayra, en el kilómetro 16 de Camino Maldonado. Producen hortalizas, plantines, plantas aromáticas y semillas. Recientemente sumaron la venta de

pollo y la producción de huevos. Integran la Red de Agroecología y comercializan sus productos únicamente en la feria del Parque Rodó. Además realizan desde Wayra clases prácticas de producción ecológica de alimentos.

### Josefina Barón Cuchilla Pereira, Montevideo

Josefina tiene 69 años, apasionada por la educación y la vida saludable. Oriunda de Misiones, Argentina, hace 34 años se instaló junto a su esposo en la chacra agroecológica donde vive, en la zona rural de Cuchilla Pereira. Allí comparte la tierra con una comunidad de jóvenes. Trabajó durante 13 años como orientadora de huertas en escuelas de todo el país, y al día de hoy, sigue rodeada de jóvenes, compartiendo su conocimiento. Junto a su esposo, desarrolló además una pequeña fábrica de mermeladas y salsas.

### Mary Sosa Caraguatá, Tacuarembó

Mary es productora familiar y mujer rural de Caraguatá, Tacuarembó. Aprendió el oficio desde chica, ya que en su casa tenía una huerta donde sus padres producían fruta y verdura para el consumo familiar. Hace cuatro años lleva adelante, junto a su hermana y un matrimonio amigo, la huerta orgánica y comunitaria Sembrando Esperanza, donde producen principalmente lechuga, remolacha, cebolla de verdeo, perejil, acelga y espinaca. Con su producción proveen a vecinos de Caraguatá y también al CAIF de la localidad. Trabajan directamente con las cocineras, que cada día les hacen el pedido de verdura fresca.

### Romina Scattone Melilla, Montevideo

Romina tiene un afecto especial por el campo: es hija de productores frutícolas de Melilla. Si bien estudió arquitectura, hace cuatro años falleció su padre, y decidió emprender el desafío de hacerse cargo del predio, la granja Chalayda. Con el objetivo de que los montes no se abandonen y de seguir aprovechando sus frutos, está transicionando hacia la agroecología y aprendiendo el oficio, apoyada por la Red de Agroecología. El campo la transporta a la infancia y le trae muy lindos recuerdos.

### Rubén Ferreira Paraje Sarandí, Tacuarembó

Rubén es colono del Instituto Nacional de Colonización en Tacuarembó. Se especializa en horticultura de hoja, y a diferencia de muchos productores familiares, comenzó a trabajar la tierra “ya de grande”, a los 40 años, cuando decidió dejar Montevideo. Aprendió el oficio de forma autodidacta, investigando y rodeándose de otros productores, quienes lo acompañaron en el camino. Defensor del trabajo grupal y de la importancia del fomento a la producción rural, hoy comparte las 44 hectáreas del predio con otros tres productores.

---

*“Yo defino ser productor familiar como una forma de vida y una manera de sobrevivir, que no es lo mismo. Nosotros tenemos la suerte de hacerlo con pasión y ganas. Nos gusta. Por eso lo elegimos como un modo de vida.” Andrés*

*“Para mí ser productora familiar es re lindo. Se siente otro placer. Es increíble lo que uno siente comiendo lo que uno planta. Salgo con un balde, una canasta y junto una cantidad de cosas para hacerme una ensalada, que unas cuantas son plantas silvestres (diente de león, taco de reina, borraja). Yo creo que nos metieron el cuco de que tenemos que producir mucho y que no es muy rentable vivir así. La gente piensa que tiene que tener plata y para mí no es la idea tener plata. La idea es vivir bien y tranquila. Al trabajar la tierra yo creo que uno tiene otra visión de la vida. Yo siento mucho placer al estar plantando, cosechando y enseñando a los que me preguntan, y regalándoles plantas.” Josefina*



## El rol de la mujer en la producción familiar

La participación de las mujeres en la producción familiar de alimentos es fundamental. En Uruguay, aproximadamente cuatro de cada diez personas registradas como productores familiares de alimentos son mujeres. Cumplen un doble rol, permitiendo en muchos casos la viabilidad de las explotaciones comerciales. Forman parte de actividades vinculadas con la cosecha, recolección y poscosecha, y cada vez más, en la toma de decisiones productivas y comerciales, compartiendo muchas actividades con los hombres. Son quienes se encargan mayoritariamente de las tareas de cuidado y alimentación de los hogares, por este motivo muchas veces tienen una mayor carga de trabajo que los hombres.

Las productoras familiares han desarrollado diversas formas de agruparse para compartir experiencias e intercambiar información. Estos lugares de encuentro son también espacios sociales que permiten generar vínculos y compartir experiencias que van más allá de la producción de alimentos.

---

*“Yo aprendí en mi casa con mi madre cuando plantaba huerta, siempre me gustó, ella lo hacía más para el consumo. Para mí es algo bueno, es una experiencia linda ser mujer rural. Creo que no hay diferencia entre el hombre y la mujer en trabajar la tierra, la quinta. Creo que es bueno defender que tanto el hombre o la mujer lo pueden hacer.” Mary*

*“Yo no vivencio el impacto de ser mujer en el campo por mi situación particular, pero sé que en otros lados se da mucho más. Como en todos los ámbitos, no solo en lo rural, el tema de género sigue estando presente.” Betania*



Un estudio reciente de ONU mujeres señala que solamente el 26% de las mujeres tienen la titularidad de la tierra de las unidades de producción familiar del Instituto de Colonización.



---

*“Nosotras nos juntamos. Tenemos un grupo de mujeres donde trabajamos y conseguimos algún dinero para hacer cursos de lana, de tejido, de preparación de tierra, pero hay que juntarse y presentar proyectos. Con esta pandemia no nos podemos reunir, pero estamos siempre comunicadas. Y eso también ayuda a juntarse, hablar con otras mujeres, sobre todo acá en el campo el tema de la violencia doméstica, conversarlo y ver que es mucho más de lo que uno cree, porque si te pones a conversar, te das cuenta que hay violencia en todos lados. Todas las mujeres han sentido algún tipo de violencia. ¡Más de lo que se sabe! Transmitir en las mujeres el poder de juntarse, de conversar.” Josefina*

### Plan Nacional de Género en las Políticas Agropecuarias

Desde 2021, Uruguay cuenta con este Plan que busca reducir las desigualdades basadas en género, promoviendo un acceso equitativo a recursos y reconocimiento en el medio rural y el sector agropecuario y de la pesca. El mismo es considerado una herramienta estratégica para promover la participación y empoderamiento de las mujeres que forman parte de la producción agropecuaria del país. La ejecución del Plan ayudará a incorporar la perspectiva de género en la institucionalidad pública, así como en la generación de conocimiento, la extensión, la capacitación y la comunicación agropecuaria.



## La resiliencia detrás de la producción familiar

Una de las características de la producción familiar es la resiliencia, es decir, la capacidad de superar situaciones adversas. La producción familiar es particularmente vulnerable a situaciones que no se pueden controlar. Las plagas y los fenómenos climáticos, como sequías, vientos o granizos, generan constantes desafíos. Las familias que viven de la agricultura familiar tienen que superar con esfuerzo estas dificultades para que podamos acceder a las frutas y las verduras que consumimos diariamente.

---

*“Yo creo que mis padres le tenían un amor terrible a la tierra. Él trabajaba de lunes a domingo, no existía feriado, se perdió muchas visitas de escuela y muchos eventos porque le implicaba mucho tiempo y sacrificio. Lo vi trabajar muchísimo. Mucho físico y también mucho desgaste económico y emocional, porque es un laburo bastante complejo. Nosotros vivíamos de eso, él tenía que llevarnos la comida con la producción que tenía, y dependía mucho del clima, de las plagas, de muchas cosas que no podés controlar. Hasta sus últimos días tenía las botas puestas. Le encantaba eso. Para mí ese campo tiene un significado emocional bastante grande, y también a mí me encanta el campo.” Romina*

*“Para el que es de afuera, ser productor rural es vivir en el trabajo. Estas cosas no son de 8 horas, sino que son de tiempo completo digamos. No es una carga, sí es una realidad de vida. En el caso mío claramente no es una carga, es algo que me gusta, lo hago porque quiero.” Rubén*

*“La resiliencia en la producción familiar es una de las principales características. Muchas veces la producción familiar es noticia cuando hay algún evento climático. Por ejemplo, si le tiró el invernadero a un productor y se ve a la familia llorando. Pero la realidad es que cada vez que suceden eventos de este tipo, el productor al otro día empieza a desarmar y armar de nuevo. No sé si hay otras actividades donde la resiliencia esté tan marcada.” Andrés*

*“Dificultades este año tuvimos muchas. Por ejemplo, la seca que empezó temprano. Nos quedamos sin agua, y no es lo mismo regar con agua de lluvia que con agua de OSE.” Mary*

### Plan Nacional de Agroecología

En diciembre de 2018 se aprobó la Ley 19.717 que declara de interés general la “promoción y el desarrollo de sistemas de producción, distribución y consumo de productos de base agroecológica, tanto en estado natural como elaborado, con el objetivo de fortalecer la soberanía y la seguridad alimentaria, contribuyendo al cuidado del ambiente, de manera de generar beneficios que mejoren la calidad de vida de los habitantes de la República”. La agroecología busca integrar conocimientos de diferentes disciplinas científicas junto con el conocimiento empírico y las prácticas locales. Los principios de la agroecología buscan cuidar la salud social y ambiental, así como la sustentabilidad, más allá de aspectos ecológicos y productivos.



---

*“Ahora mis abuelos están jubilados, ya no tienen un rol activo en la producción pero siguen colaborando con diferentes actividades de la familia, y cuidan a las nietas cuando nosotros tenemos que ir a la feria. En la chacra están mis padres y también vive mi hermana y su compañero. Todos trabajamos en la chacra.” Andrés*

## La transmisión de saberes de generación a generación

La producción familiar recupera conocimientos y saberes acumulados de varias generaciones. A través de la experiencia, nuestros antepasados han ido generando conocimientos locales, que no se encuentran codificados o sistematizados. Estos conocimientos muchas veces se transmiten de generación a generación.

Los establecimientos familiares muchas veces pasan de una generación a otra. Muchas familias productoras vienen de varias generaciones atrás, han heredado la tierra y la pasión por lo que hacen de sus padres, quienes las heredaron de los suyos, y así sucesivamente.

---

*“Yo nací en la quinta. Mi padre era productor, lo aprendió de su padre, de mi abuelo, y se dedicó toda su vida a la agricultura. Tuvo momentos en los que manejó mucha tierra y mucha producción de frutas y verduras. Yo desde que nací, prácticamente me vinculé con la tierra y después me fui a estudiar arquitectura, pero hasta el día de hoy sigo manteniendo el vínculo, es parte de mí, necesito tener un vínculo directo con la tierra. Mi padre nació ahí y murió ahí. Y es la misma tierra que yo sigo trabajando. Yo sigo manteniendo lo que estaba en el predio.” Romina*



## El desafío del relevo generacional

La población rural en Uruguay viene disminuyendo de forma continua desde 1950. Cada vez tenemos menos personas trabajando en el campo y produciendo los alimentos que necesitamos. En los últimos años, Uruguay también ha experimentado una reducción sostenida de productores, particularmente entre aquellos de menor escala, debido a las dificultades que enfrentan.

Si bien este fenómeno tiene diversas causas, la falta de relevo generacional es un factor de especial importancia. Por varios motivos muchos jóvenes deciden no continuar con el trabajo de sus familias. Actualmente, solamente 4.717 jóvenes entre 18 y 29 años están vinculados a la producción familiar de alimentos en Uruguay.

---

*“El peligro más grande que tenemos es que no está habiendo recambio generacional. Yo tengo 60 años, tengo dos hijos, uno de 30 y otra de 23, y ninguno quiere saber nada con la tierra. Si yo mañana decido que no quiero trabajar más en el campo, el espacio que hoy ocupo nadie lo va a ocupar. Y eso está pasando en absolutamente todo el campo, claramente tiene que ver con un desestímulo.”* Rubén

*“Yo cuando empecé a estudiar fue lo que me impactó: la curva de cómo estaban bajando la cantidad de productores familiares año tras año, y creo que esta curva sigue descendiendo. Yo creo que claramente lo económico es lo que más pesa: el otro día hablaban cuánto valía un atado de acelga hace unos años y cuánto vale ahora. En relación, cada año tenés que vender más y más. Antes una familia produciendo poco podía sobrevivir, ahora una familia tiene que producir muchísimo más para poder sobrevivir mínimamente. A la gente este estilo de vida le gusta, yo creo que es lo económico lo que frena.”* Betania



---

*“Lo dicen los números: cada vez hay menos productores familiares y cada vez los jóvenes se están quedando menos en el campo. Los productores se siguen viendo como pobres que están abajo del sol con la azada 12 horas por día, y así el recambio generacional está difícil. Esta labor, para los gurises chicos, queda fuera de competencia con otras actividades que hay en las metrópolis.”* Andrés

---

*“Igualmente, así como la pérdida del intercambio generacional es una tendencia, también hay una contra tendencia de mucha gente que no tiene historia de producción familiar que ahora está buscando nuevas alternativas y comienza a radicarse en el campo. Hay que buscar la manera de que estas nuevas generaciones sean bien recibidas en el campo.”* Andrés



## La producción familiar como oportunidad

La producción familiar de frutas y verduras representa una oportunidad de desarrollo. En los últimos años muchas personas jóvenes han decidido radicarse en el medio rural y dedicarse a esta actividad.

---

*“En el ambiente que me nuevo conozco un montón de jóvenes que están en esta misma línea. La mayoría estudia e investiga, y disfruta de trabajar la tierra. La chacra es una pequeña comunidad de jóvenes. ¡Yo soy la única vieja! Plantamos para nuestro consumo, y algún excedente se vende o se envasa para guardar para la estación siguiente.”* Josefina

*“Yo a los 40 me encontré en Montevideo (a fines de los 90) sin trabajo, sin vínculos. Montevideo estaba muy complicado y ya se estaba viniendo el tema de la crisis. Tenía a mis padres acá, mi hijo ya estaba grande y podía viajar solo, y decidí venirme porque no tenía muchas ganas de seguir en Montevideo. Necesitaba ese cambio y me vine. Cuando vine para acá mis padres tenían una casa en la ciudad, pero también estaban arrendando un pedazo de tierra a 7 kilómetros de la ciudad. Me fui a vivir ahí y fue como empezar de cero: me empecé a reencontrar con la gente de mi infancia, y entre esa gente, con gente que hace horticultura y me empezó a interesar. Me vinculé en ese momento con la Oficina de Desarrollo de la Intendencia y empecé de cero sin conocer absolutamente nada. Empecé a leer e investigar, a estudiar, y hoy vivo de esto. Soy productor hortícola, colono del Instituto de Colonización, ya que integro un grupo de productores, una experiencia bien interesante.”* Rubén



## Revalorizar la producción familiar de frutas y verduras

La producción familiar es fundamental para que podamos tener una alimentación saludable, placentera y sostenible, contribuyendo fuertemente a nuestra calidad de vida. Además, las familias rurales son las principales promotoras del cuidado y la protección de los ecosistemas naturales, de las especies nativas de flora y fauna, así como del cuidado de los cauces de agua. La producción familiar permite afincar a las familias en el medio rural, lo que ayuda a proteger el cuidado del paisaje y la cultura rural.

---

*“Para mí el rol de la producción familiar es clave en la sostenibilidad de la producción de alimentos en el país. Para mí hoy es la única alternativa viable y sostenible. Todos los sistemas empresariales pueden funcionar bárbaro en la medida en que la rentabilidad sea acorde. Lo que sucede con los productores familiares es que seguimos laburando aunque cinco años seguidos perdamos. Esto es algo que cuesta mucho reconocer.”* Andrés

*“Que la familia produzca sus propios alimentos es algo fundamental. Producir tus propios alimentos y poderlos comercializar en cadenas cortas es la alternativa que veo, es la alternativa que elijo como una forma de vida. La otra esquina es la producción industrial y no tiene razón de ser, no solo por el daño que hace a las personas en cuanto a la salud, sino también al ambiente.”* Betania

*“Yo creo que la producción familiar es una de las cosas más importantes que tendría que revalorizarse. Debería ser muchísimo más importante porque la gente puede vivir con lo que planta, no precisa mucho más, y además, vivir mucho más en armonía con la naturaleza, tener más oxígeno, no abroquelarse en las urbes, ni estar codeándose con el vecino. La gente tiene que volver a sus raíces, vivir en armonía con la naturaleza, pensar que las plantas, el suelo, los animales y nosotros somos todo uno. Nos creemos que somos dueños y no es así.”* Josefina

*“Yo siempre estuve atrás de la cuestión de comer sano, de alimentarnos bien, de comer muchas frutas y verduras. El contacto con la tierra es una terapia, hace bien: como que yo me meto en la tierra y me olvido del mundo. Cultivar tu propio alimento es re lindo, re bueno, produce una sensación especial. Me pasó con las escuelas donde había niños que nunca comían rabanito o repollo, y por haberlos cultivado ellos los comían encantados, decían: ‘es picante, pero es rico porque lo hicimos nosotros’. ¡Muchos niños que en su vida habían visto un rabanito!”* Josefina



---

*“No hay una educación para el consumidor. Uruguay, por su centralismo y por su desarrollo, siempre vivió de espaldas al campo. Yo creo que es muy poco lo que se visualiza de la importancia de la producción agrícola y de alimentos en general. Nadie sabe el costo que implica y cómo se producen los alimentos, porque nunca hicimos una educación en ese sentido. Es muy difícil que todo el mundo sepa el proceso que lleva para que obtengas los alimentos en la mesa, y si no conoces esto, es muy difícil que tú después puedas valorizarlo.”* Rubén

*“¡Es un tema de soberanía! Imaginemos que en Uruguay no hay más productores familiares. Eventualmente, si no existieran estos productores, la producción se va a concentrar en grandes empresas, y esas grandes empresas van a estar atadas a la lógica de mercado: van a pensar en una rentabilidad, y el día que no exista esa rentabilidad eventualmente no van a trabajar más o producir esos alimentos. Esto pondría el país en la posición de necesariamente tener que recurrir a la importación para abastecer el mercado interno, y cuando tú recurres a la importación evidentemente estás perdiendo soberanía, porque vas a depender de que alguien te ponga el precio y que te quiera vender. Si bien hoy por hoy no es un horizonte que esté a la vista, no hay que perderlo de vista (valga la redundancia), porque es factible eventualmente que pueda pasar. Yo creo que la producción de aquellos bienes atados a la alimentación de la población necesariamente debería estar protegida, y si no sucede, que al menos no exista el desestímulo de que no valga la pena producir.”* Rubén



## Agricultura urbana: producir alimentos en la ciudad

Si bien producir alimentos en las ciudades no es algo nuevo, la realidad de una sociedad urbanizada, donde más de la mitad de la población mundial vive hoy en ciudades, ha provocado que las agendas internacionales y locales focalicen su atención en el fenómeno de la agricultura urbana y periurbana. Esta actividad involucra unas 800 millones de personas en todo el mundo y algunas estimaciones realizadas en el año 2000, le atribuyen de 15 a 20% de la producción de los alimentos del planeta.

Algunas de las fortalezas de la agricultura urbana y periurbana tienen que ver con mejorar la seguridad alimentaria y nutricional, ahorrar dinero y consumir alimentos frescos y libres de agroquímicos, favorecer la educación nutricional y ambiental, la cooperación y el encuentro social, tener una alternativa de ocio saludable, contribuir a modelos sostenibles de ciudad con un uso más adecuado de espacios, residuos, suelos, agua y circuitos cortos de distribución y consumo, favoreciendo la resiliencia frente al cambio climático.

En Uruguay, los antecedentes históricos en la producción de alimentos en espacios próximos al hogar, pueden situarse ya en el siglo XVI. El término “quinta” comenzó a utilizarse en alusión a la quinta fracción de terreno que un representante de la corona adjudicaba a un nuevo vecino español; luego, estos espacios pasaron a ser huertas contiguas a las viviendas. Más tarde, las familias migrantes europeas del siglo XX, influyeron trayendo sus costumbres, cultivando variedad de especies para que “nada faltara”. Así, especies de frutas y verduras, además de animales de granja, poblaron los barrios de los centros urbanos del país.

En los años 70, el estímulo de nuevos patrones de consumo y cambios en el mundo del trabajo, provocaron el abandono relativo de estas prácticas. Sin embargo, en el año 2002, frente a la grave crisis económica, surge nuevamente, para contribuir a

asegurar el acceso a los alimentos, posibilitando además la generación de ingresos y la formación de colectivos barriales, especialmente para las familias más vulnerables.

Por otro lado, el fenómeno de las huertas educativas en escuelas, liceos, centros CAIF (Centro de Atención a la Infancia y la Familia), clubes de niños, entre otros espacios, ha tomado un desarrollo significativo, por su importante contribución al logro de aprendizajes curriculares, actitudes y valores, la incorporación de vegetales en la dieta de niñas, niños y jóvenes, y la extensión de la práctica de la huerta en los hogares.

Diversas organizaciones sociales, académicas y gubernamentales definen que es necesario promover la agricultura urbana y periurbana. Así, en todo el país, se distribuyen semillas, plantines, compost y materiales de capacitación, o se generan instrumentos de política pública y actividades para ello. La crisis socio-ecológica global, agravada hoy por la pandemia del COVID-19, coloca nuevamente a la agricultura urbana como posible alternativa para paliar situaciones de inseguridad alimentaria y nutricional, y dar sostén a la organización social. Miles de personas que han visto amenazado su sustento, comienzan o retoman el cultivo de alimentos en centros educativos, policlínicas, ollas populares, espacios barriales comunitarios, y familias vulnerables o aquellas que buscan re-vincularse con la naturaleza y la alimentación saludable.

Si bien no es fácil cuantificar la producción de estos sistemas de pequeña escala en nuestro país, las iniciativas de cultivar alimentos, principalmente frutas y verduras, crece día a día. Se producen en sistemas diversificados, libres de plaguicidas, utilizando semillas adaptadas, con la realización de compostaje y estrategias alternativas de manejo sanitario, junto con formas de organización comunitaria e intercambio de saberes.



*Nuestras manos tienen magia de verdad  
y por eso hoy les vamos a enseñar,  
que logramos el milagro de la vida,  
que logramos aprender a cultivar*

Polquita de la huerta de la escuela  
Ana Ávalos

### De la huerta en la escuela a la huerta en casa

Motivado por su maestra Natalia, y por Nicolás, su profe de huerta, Facundo Bidart Caseras tuvo su primer acercamiento a la tierra a sus 8 años, en la escuela N° 37 de Colonia del Sacramento. Empezaron con unos pocos cajones y vendieron lo cosechado a familiares y amigos, para comprar herramientas y ampliar la huerta.

“Un día estaba regresando de la escuela y le dije a mi mamá que quería una huerta”. Al principio eran 3 o 4 cajoncitos, “pensaron que se me iba a ir el entusiasmo a los dos días”, comentó Facundo, pero luego ese interés se fue ampliando.

Actualmente ya no le queda espacio en su casa, y próximamente piensa plantar en escalera, con cajones uno sobre otro.

Lo primero que plantó fue menta y luego siguió con frutillas, zapallitos, acelgas, lechuga y tomates cherrys. Lo que cosecha lo come o sino lo vende en un almacén, “las frutillas ahora las arranco, las lavo, les saco las hojitas y me las como”. Usa siempre dos libros que le regaló su profesor, “tengo un calendario de huerta y cada vez que pasa un mes me voy fijando ahí que puedo plantar”. Los plantines los consigue con un vecino que hace para vender, se los regala o los intercambian por productos de sus plantaciones.

Lo que más le gusta de la huerta es plantar, tocar la tierra. Hoy, a sus 11 años, Facundo la cuida, hace compost, intercambia con vecinos y también se ha hecho conocido en la zona, lo que lo ha llevado a visitar otras plantaciones en el departamento y a participar en talleres en hogares de ancianos y municipios, contando su experiencia y motivando a otros. De grande le gustaría estudiar agronomía.



# 3.

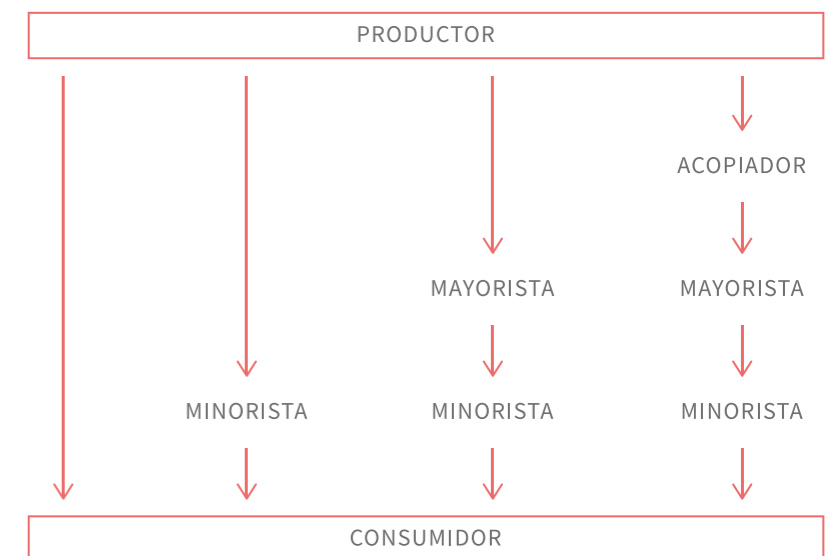
## Compras de cercanía

### Una estrategia para promover la producción familiar de frutas y verduras

A lo largo de la historia, la mayoría de la población se ha ido alejando del campo, el lugar donde se producen los alimentos que necesitamos para tener una vida saludable. Las distancias entre quienes consumimos frutas y verduras, y quienes las producen, han ido aumentando. Las formas de comercialización predominantes en la actualidad implican un distanciamiento físico y social entre productores y consumidores. Cuando compramos frutas y verduras, generalmente desconocemos quién, dónde y cómo las produjeron. Como consumidores, es necesario que reflexionemos sobre los procesos por los que transitan las frutas y las verduras hasta llegar a nuestros hogares.

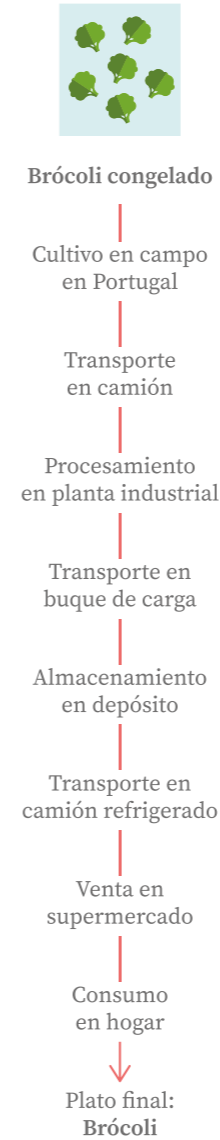
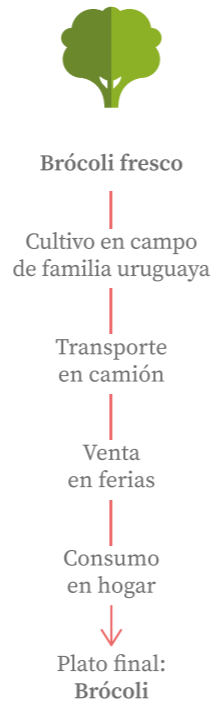
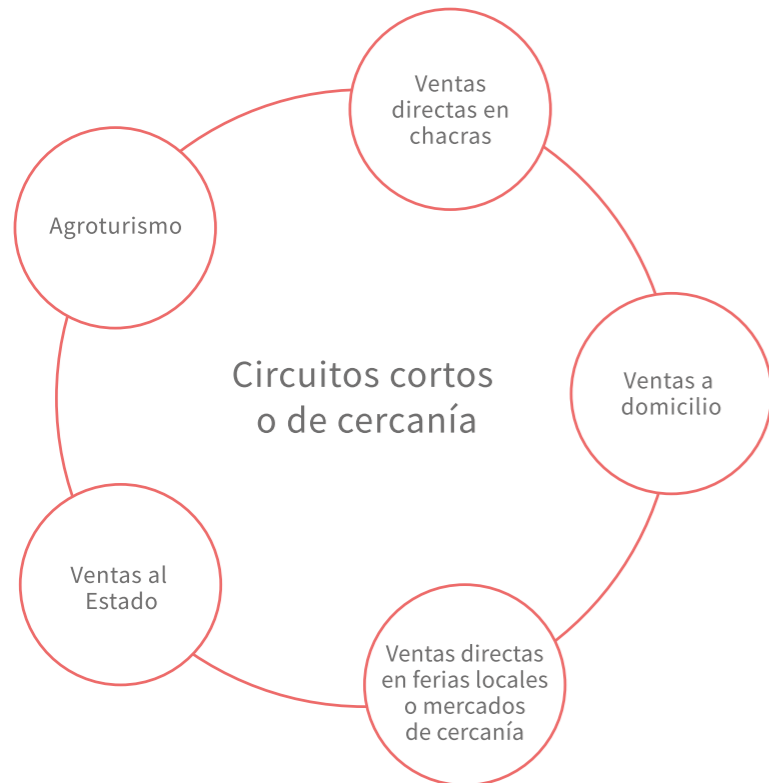
Entre los productores y los consumidores finales muchas veces existen varios intermediarios que se encargan de transportar, almacenar y vender la producción. Estos circuitos de comercialización facilitan la logística y el acceso a los alimentos para quienes vivimos en las ciudades, pero aumentan los costos e impiden que se generen relaciones de confianza entre los consumidores y los productores.

¿Sabías que en los circuitos de comercialización tradicionales, donde existen varios intermediarios, los productores reciben menos de la mitad del precio que pagás por las frutas y las verduras?



Una forma de comercialización alternativa son los circuitos cortos o de cercanía, donde los productores venden productos frescos o de temporada a los consumidores que se encuentran geográficamente cerca. Las compras de cercanía ayudan a crear lazos, promueven la participación social y fomentan la equidad en los intercambios comerciales, pues posibilitan un trato directo y más humano, reduciendo al mínimo el número de intermediarios. La distribución de las ganancias a lo largo de la cadena de comercialización se torna más equitativa, pues la reducción de los intermediarios permite que los productores reciban un precio más justo por sus productos, contribuyendo a su competitividad. Al simplificar los eslabones de la cadena comercial se minimiza el impacto ambiental de los productos, ya que se acortan las distancias, los tiempos de almacenamiento y en muchos casos, la utilización de envases.

El concepto actual de circuitos cortos o compras de cercanía surgió en Japón en la década del 60, cuando un grupo de mujeres crearon alianzas con productores (denominadas teikei) para comprar frutas y verduras producidas sin el uso de productos químicos. Desde esa época, los circuitos cortos han ganado popularidad a nivel mundial, como una forma alternativa a los circuitos tradicionales de comercialización. En Uruguay, los circuitos cortos son una tendencia emergente en constante crecimiento.



*“Es muy importante para mí desarrollar cadenas comerciales cortas, mercados locales. Eso da más lugar para trabajar: hay para desarrollar en logística, para desarrollar en tecnología. Además, en el diálogo con el consumidor directo es mucho más sencillo dar valor a nuestro trabajo.”*

Andrés Gutiérrez, productor familiar  
Sauce, Canelones

Desde el punto de vista de los consumidores, las compras de cercanía permiten acceder a mayor información sobre los alimentos y su estilo de producción. Reviste un elevado valor social ya que permite fortalecer la producción familiar de alimentos, generando impactos ambientales, económicos y socioculturales.

La próxima vez que vayas a comprar frutas y verduras, te invitamos a reflexionar si cada uno de los productos que elegís es de estación, dónde se produjo, cómo se produjo y qué recorrido hizo hasta llegar a tus manos. Seguramente, en aquellos circuitos de compra más cercanos a los productores puedas obtener más información para responder a estas interrogantes.

Existen muchas formas de comprar frutas y verduras a través de circuitos cortos o de cercanía. A lo largo de este capítulo te contamos algunas experiencias exitosas que están desarrollándose en el país.

### Ventas directas en chacras

Esta modalidad permite que los productores vendan directamente sus productos en las chacras o quintas. Si bien esto ha ocurrido siempre de forma puntual, en los últimos años ha experimentado un crecimiento, como alternativa al modelo de comercialización dominante a través de intermediarios. Han surgido varias experiencias de asociación entre productores que permiten ofrecer a los consumidores sus productos en un único predio, como si fuera una feria. En algunos casos compran productos a otros productores con el objetivo de diversificar los productos que ofrecen.

Los productores destinan distintos momentos de la semana a la fase comercial de los emprendimientos productivos, de esta forma reducen o eliminan los intermediarios. Los consumidores pueden adquirir frutas y verduras frescas a un valor más accesible, directamente al productor. Además, los consumidores también valoran positivamente el proceso social de esta forma de comercio, así como el componente recreativo de la visita al establecimiento.



## Algunas experiencias

### Chacras en Melilla, Montevideo

La venta directa en chacras comenzó aproximadamente cinco años atrás, en la zona de Melilla, ubicada en el noroeste del departamento de Montevideo. Los productores comercializan gran diversidad de productos, mayoritariamente rubros vegetales, de producción nacional y algunos productos importados (banana, ananá, entre otros). También venden huevos y en algún caso hay predios que incluyen entre su oferta de productos algunos elaborados, como licores, mermeladas, encurtidos y pastas de diferentes frutas.



### Emprendimiento de productores en Villa Caraguatá, Tacuarembó

En 2018 un grupo de participantes de programas de integración sociolaboral del Ministerio de Desarrollo Social (Uruguay Trabaja / Ruralidad) comenzó un emprendimiento de producción de verduras en un predio cedido en comodato. Hasta la actualidad proveen de verduras frescas y orgánicas a los vecinos de la localidad. Caraguatá se localiza a 120 kilómetros de la capital departamental, por lo que es estratégico contar con producción de la zona, la cual se comercializa en la chacra, así como también en un punto de venta.

### La huerta comunitaria de Trinidad, Flores

En abril de 2020, entrada la pandemia de COVID-19, la Intendencia de Flores asumió el enorme desafío de generar una huerta comunitaria para contribuir a la seguridad y soberanía alimentaria de los pobladores de Trinidad. Se buscaron distintas estrategias para poner en marcha el proyecto, en tal sentido se invirtió en un cerco perimetral que le diera seguridad al terreno e impidiera el ingreso de animales. Para mejorar el acceso al agua se construyó un pozo semisurgente con tanque, y la Embajada de

Israel donó equipo de riego para la huerta. Además, se construyeron baños, un invernadero y se compraron herramientas. Para la puesta en marcha se pusieron a disposición semillas, y una ingeniera agrónoma especializada en huertas brindó asesoramiento.

Las redes sociales jugaron un papel importante para lograr convocar personas que aportaran su fuerza y sus saberes, motivadas por el espíritu de resiliencia y las ganas de reconectarse con la tierra. De esta forma se logró generar un espacio comunitario, apoyado por técnicos de la Intendencia, del INAU (Instituto del Niño y Adolescente del Uruguay) y del Ministerio de Desarrollo Social, siendo un espacio abierto para incluir y vincular con otras propuestas o proyectos del departamento.

Actualmente, la huerta comunitaria está conformada por 30 huertistas, quienes se inscriben en la Oficina de Desarrollo de la Intendencia y se les otorga una parcela. Los huertistas pueden vender los alimentos que cultivan o usarlos para su propio consumo. Parte de la producción es comprada por el comedor municipal y otros alimentos son comercializados en las Ecoferias, realizadas en algunas oportunidades en el predio de la huerta, donde las



personas que la visitan pueden cosechar ellas mismas los alimentos que adquieren. A lo largo del año se produce tomate, morrón, frutilla, papa, zanahoria, lechuga, remolacha, cebolla, melón, repollo, kale, entre otros.

La huerta comunitaria de Trinidad permite desarrollar la agroecología y la economía circular. Un ejemplo claro lo constituye Lanás de Trinidad, premiada a nivel nacional por su gestión de economía circular, quien dona polvo de lana para abonar el suelo.

Entre los diversos desafíos que enfrenta la huerta, uno es continuar vinculando activamente a nuevos huerteros, asegurando la necesaria renovación generacional, de manera de dar continuidad en el tiempo a lo que hoy es un orgullo para esta comunidad.

*“Las Ecoferias son una experiencia de varios años, donde se convoca a pequeños productores a la plaza principal u otros espacios públicos para vender y comercializar sus productos. También son jornadas de integración, donde se da a conocer la producción local y se fomenta el consumo fresco y saludable.”*

*“La huerta gestionada con vecinos no solo tiene una finalidad utilitaria o economicista, sino también de superación de la gente en un momento de crisis, la propia huerta es un espacio de esparcimiento, de disfrute y de socialización entre generaciones.”*

*“Un desafío es hacer que sea un espacio experimental educativo y ampliar la oferta pensando en la flora y la fauna de manera integral. Comprometerse con las políticas medioambientales. Ir hacia el desarrollo y producción sostenible.”*

Diego Irazábal  
Ex Intendente Interino de Flores



## Ventas a domicilio

Muchos productores han comenzado a realizar ventas directas en domicilio, entregando semanalmente canastas de productos de estación recién cosechados. En muchos casos los productores vinculados a este tipo de modalidad utilizan métodos de producción orgánica o agroecológica.

### Compra de centros CAIF a productores locales

Actualmente varios centros CAIF de Artigas, Colonia, Rocha, Rivera y Salto están comprando frutas y verduras de forma directa a productores familiares. Este tipo de vínculo permite que los productores dialoguen directamente con el personal de los servicios y puedan adaptar su producción a la demanda. Esto contribuye a generar más diversidad y a su vez se fortalece la economía local.

## Ventas directas en ferias locales o mercados de cercanía

Las ferias locales o mercados de cercanía permiten que los productores vendan directamente sus productos a los consumidores, sin la presencia de intermediarios. Este tipo de circuito comercial promueve el desarrollo de la economía local, el trabajo en red y la economía solidaria.

### Mercado de cercanía de Estación Atlántida, Canelones

La Costa de Oro tiene su propio mercado de cercanía en Atlántida, donde los productores familiares venden directamente sus productos al público en general. El mercado consiste en un espacio de feria permanente compuesto por 14 módulos de venta.



## Ventas al Estado

Otro tipo de circuito corto o de cercanía consiste en que los productores le vendan directamente frutas y verduras al Estado, sin la intervención de intermediarios. Uruguay tiene actualmente una ley para promover las compras públicas a productores familiares de frutas y verduras. La Ley N° 19.292, promulgada en diciembre de 2014, declara de interés general la producción familiar agropecuaria y la pesca artesanal, y establece un régimen de preferencia para compras estatales donde se reserva una cuota de mercado para comprar sin intermediarios a productores familiares y pescadores artesanales, nucleados a través de organizaciones habilitadas. Estas deben estar integradas por al menos cinco productores agropecuarios, de los cuales como mínimo el 70% deben ser productores familiares agropecuarios y/o pescadores artesanales.

Los organismos que pueden comprar a través de este marco son múltiples, incluye a Ministerios, Gobiernos Departamentales, Administración Nacional de Educación Pública, entre otros. A través de esta ley se busca contribuir al fortalecimiento de economías locales, al arraigo de la producción familiar, así como a facilitar el acceso a alimentos frescos, producidos regionalmente, a diversos grupos poblacionales que reciben alimentos a través del Estado. Esto también contribuye a reducir impactos ambientales, ya que los alimentos recorren distancias cortas desde su producción hasta los servicios que abastecen.



## La crisis como oportunidad: compras a la agricultura familiar

La creciente del Río Uruguay ocurrida a principios de junio de 2017 ayudó a acelerar el proceso de compras a la agricultura familiar. La experiencia fue sumamente valiosa, ya que permitió abastecer a unas 1.270 familias salteñas que habían sido desplazadas de sus hogares y demostró que el Estado podía comprar de forma eficiente a un grupo de productores familiares organizados a un menor costo, en comparación con las licitaciones públicas habituales.

Desde ese momento, el Instituto Nacional de Alimentación (INDA) comenzó a sustituir progresivamente la entrega de alimentos secos por frutas y verduras producidas por productores familiares locales a las instituciones que forman parte del Programa de Apoyo a Instituciones Públicas y Privadas. Esto permitió que familias en situación de vulnerabilidad accedieran a frutas y verduras frescas, de alta calidad, en la cantidad y frecuencia adecuada. Esta experiencia significó la inserción exitosa de productores familiares organizados, en un circuito local de compra estatal, comercializando sus productos directamente y a mejor precio.

Este cambio de modelo comenzó en el departamento de Salto porque existía una base de productores familiares organizados, con los que se venía trabajando desde la institucionalidad pública, que disponía de producción en cantidad, calidad y disponibilidad suficiente para abastecer la demanda de INDA durante todo el año. Con el tiempo, se fueron sumando productores e instituciones de otros departamentos en el norte del país, con su base en Salto, pero trabajando asociados con grupos de productores de Rivera, Tacuarembó, Artigas y Paysandú.

Hoy en día se ha consolidado una estructura comercial que ha permitido que los productores del norte provean de frutas y verduras a hospitales, comedores municipales, centros de INAU, escuelas, y atiendan situaciones de emergencia, tales como inundaciones o la pandemia de COVID-19.



## Agroturismo

Los campos productivos de frutas y verduras en Uruguay presentan una belleza que genera otro tipo de circuito corto, el del agroturismo. Existen varias chacras y viñedos que están abiertos a las visitas, donde las personas pueden participar activamente de alguna de las etapas de la producción, y deleitarse de las formas, colores, sabores y aromas que tienen los vegetales, así como del entorno natural.

## Apoyar la producción familiar

Te invitamos a que, dentro de tus posibilidades, te acerques lo más que puedas a los productores de frutas y verduras a través de circuitos cortos o de cercanía. Es una forma de contribuir con la producción familiar de frutas y verduras, fundamentales para una alimentación saludable, placentera y sustentable. Buena parte de nuestras capacidades futuras del país, de ser dueños y decisores de cómo alimentarnos, depende de que haya gente dispuesta a invertir su tiempo y esfuerzo en producir los alimentos que necesitamos. Las compras de cercanía son una de las formas en las que podemos contribuir a generar estímulos para la producción de frutas y verduras en pequeña escala.

# 4.

## Frutas y verduras en la cocina

Sabores y colores para crear y compartir

¿Cuándo comenzamos a cocinar? Nuestro antepasado, el Homo erectus, comenzó a cocinar hace medio millón de años, con el asado a fuego vivo. Sin embargo, el verdadero progreso culinario se logró cuando aprendimos a controlar el fuego y moderar su temperatura, cocinando sobre las brasas o con la ayuda de piedras calientes.

A diferencia de otros animales, los seres humanos no solo consumimos frutas y verduras tal cual se encuentran en la naturaleza, sino que también aprendimos a cocinar con ellas. Son ingredientes muy versátiles, tanto por su diversidad como por sus sabores, texturas, colores, y las múltiples formas en las que se pueden preparar. No hay reglas preestablecidas, podemos pelarlas, trocearlas, combinarlas y cocinarlas a distintas temperaturas para crear un sinfín de preparaciones diferentes.

El modo de cocinarlas refleja la identidad de las diferentes culturas y pueblos. En tal sentido, en Uruguay existen platos que son tradición en la mayoría de las familias: pascualina, ensalada rusa, dulce de membrillo, manzanas al horno, u otros que cocinaban nuestros abuelos, como boniatos con merengue. Por el contrario, no estamos acostumbrados a preparar vegetales fermentados, como ocurre en Corea, cuyo plato emblema es el kimchi, o cocinarlos debajo de la tierra, como en Nueva Zelanda, con su famoso hāngi; tampoco solemos comer frutas con arroz, típica mezcla de la cocina asiática. La forma en la que cocinamos frutas y verduras se vincula con nuestra identidad, nos identifica como parte de una cultura y también nos diferencia de otras.

Sin embargo, ¡la cocina también viaja! Las personas nos movemos por el planeta y llevamos con nosotros nuestros ingredientes y conocimientos culinarios. Es así como una fruta originaria de América como el tomate pudo convertirse en el centro de la dieta de países como Italia o España. De esta misma manera hoy encontramos en las ferias barriales frutas y verduras como el ñame o el plátano, alimentos que no son típicos de nuestra tradición, pero sí forman parte central de la dieta de muchos migrantes que llegan al país y poco a poco se incorporan a nuestra alimentación. ¡La cocina también tiene que ver con el intercambio de saberes y la conexión con los otros!

La cocina es, a su vez, memoria y afecto. Todos podemos recordar con cariño la comida de nuestras abuelas, alguna receta que se comparte en alguna celebración, o nuestra favorita, aquella que pedíamos de niños para nuestros cumpleaños. Los alimentos nos reúnen en torno a la mesa, compartir la comida siempre es una instancia de estar en grupo y sentirnos parte.

## Cocinar con frutas y verduras

¡Las frutas y verduras son verdaderas comidas prontas para consumir! Se trata, por encima de todo, de alimentos básicos y prácticos para la vida real y cotidiana. A partir de frutas y verduras podemos preparar desde sencillos snacks, suculentas comidas de olla, picadas para las celebraciones, recetas al horno, y hasta postres deliciosos. Las podemos asar, guisar, fermentar, hervir, escabechar, secar, marinar, congelar, cocer, rallar, procesar, entre otras infinitas posibilidades. Además, son muy fáciles de manipular, y si bien algunas requieren un proceso de cocción, muchas se pueden comer frescas y con muy poca intervención.

La falta de ideas sobre qué cocinar y la falta de tiempo son dos de los factores principales que nos limitan a la hora de cocinar con frutas y verduras. En este capítulo te invitaremos a jugar y poner en práctica otras formas de vincularse con las frutas y los vegetales en la cocina. También compartiremos algunos consejos para simplificar la tarea y ayudarte a explorar sus infinitas posibilidades culinarias. Este capítulo es además una invitación a volver a compartir la cocina y generar instancias con familia o amigos alrededor de la cocina y la mesa.

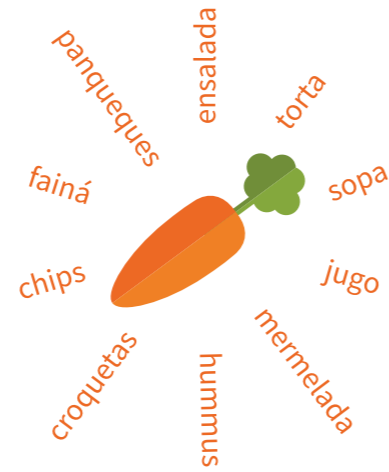
¡Esperamos que lo disfrutes, y que descubras que cocinar para vos, y con tu familia y amigos, no es solo más económico y saludable que comprar comida preparada, sino que sobre todo es más placentero y gratificante!

## La creatividad en la cocina

Muchas veces sentimos que para cocinar tenemos que ser un gran chef, que debemos tener muchos conocimientos o seguir pasos exactos de recetas complicadas. Sin embargo, esto no es así. Cocinar en nuestras casas no implica imitar recetas al pie de la letra, valernos de equipamiento complejo, saber exactamente cómo tomar el cuchillo, o utilizar ingredientes poco familiares. Preparar nuestros propios alimentos puede ser una tarea sencilla, en la que no necesitamos ser expertos.

En la cocina cotidiana lo que más importa es la intuición; las recetas deberían ser solamente una base sobre la cual podemos construir. Podemos sacar o agregar algún ingrediente, cambiar la cantidad y simplemente ver qué resulta. A medida que nos animamos a involucrarnos más en la cocina, podemos conocer cada vez más ingredientes e ir desarrollando nuestras propias técnicas y recetas.

En la cocina, además de la intuición, la creatividad es clave, pues tiene que ver con la capacidad de resolver problemas y de adaptarnos a las circunstancias. Es abrir la heladera, observar todos los alimentos disponibles e imaginar distintas alternativas, para luego elegir una de ellas y poner manos a la obra. Ser creativos en la cocina fomenta la



autonomía, de esta forma no dependemos de los ingredientes que tengamos o de la pauta de la receta para resolver una comida. La creatividad permite utilizar los alimentos de varias maneras, aprovecharlos en su totalidad, e inclusive buscar nuevas formas para comer lo que nos sobró de otra comida.

La creatividad habilita nuestra curiosidad sobre nuevos ingredientes y posibilidades de combinaciones, asegurando un menú más variado y divertido. Tomar la cocina como un espacio de exploración y juego es útil para darnos más confianza en nuestras habilidades, así como para ir aprendiendo en la experiencia y sacarle el peso que a veces se le da, como una tarea engorrosa o un mal necesario. Se trata de un espacio para conectar con nuestra creatividad todos los días. ¿Cuándo fue la última vez que jugaste? No hay soluciones acertadas o equivocadas. ¡Te invitamos a divertirte, tocar, oler, saborear, dejarte llevar y jugar!

Como toda habilidad, la creatividad se entrena. A continuación te proponemos algunas actividades para ejercitar tu pensamiento creativo en la cocina, para animarte a probar combinaciones nuevas, para salir de la rutina y descubrir nuevas inspiraciones y posibilidades. Sin recetas, sin conocimientos expertos y sin buscar el resultado perfecto.

¿Qué es cocinar para vos?





## Ejercicios creativos

### 1. Nuevas combinaciones

En nuestro repertorio cultural hay una serie de combinaciones clásicas de frutas y verduras que todos sabemos que siempre funcionan: lechuga con tomate, banana con frutilla, papas con boniatos. A partir de la experiencia vamos generando un archivo mental que nos guía sobre qué combinaciones podemos generar a la hora de cocinar. Sin embargo, por falta de costumbre y de conocimiento, en este archivador mental dejamos de lado infinidad de nuevas combinaciones que pueden resultar igual de interesantes. Con este ejercicio te invitamos a generar novedosas combinaciones con frutas y verduras, y explorar los resultados de estas mezclas.

#### Dinámica:

Respondé a las siguientes preguntas con una lista de preparaciones que imagines pueden resultar de cada combinación. No existe una sola respuesta, ni existen correctas e incorrectas. Tampoco importa si no lo sabés preparar o si nunca lo has visto. ¡Dejá volar tu imaginación!

#### Ejemplo:

¿Qué puede resultar si combinás remolacha y cacao?

- Una divertida torta de cumpleaños
- Unas trufas para comer en la merienda
- Galletas de remolacha con chispas de chocolate
- Brownie super húmedo

¿Qué puede resultar si combinás zanahoria y pera?  
¿Qué puede resultar si combinás brócoli y garbanzos?

Ahora te toca a ti decidir la combinación:  
¿Qué puede resultar si combinás ... y ...?

¡Probá alguna de las preparaciones que surgieron del ejercicio y disfrutá el resultado!

### 2. Caballitos de batalla

Generalmente tenemos algunos “caballitos de batalla” en la cocina: aquellas preparaciones comodines que nos salvan cuando no se nos ocurre otra cosa, las que nunca fallan, las que son fáciles y rápidas, y con las que nos sentimos cómodos. Estas preparaciones son lo primero que se nos ocurre a la hora de pensar qué cocinar, y si analizamos nuestro menú semanal podemos darnos cuenta que las cocinamos cada semana. Las tartas, las croquetas, las pastas, las tortillas, los revueltos de..., el arroz con..., los bizcochuelos, son algunos de los caballitos de batalla más comunes en los hogares uruguayos.

Si bien estas comidas son nuestras mejores amigas a la hora de cocinar, pueden resultar en menús poco variados. En este ejercicio queremos celebrar estas recetas comodín, pero también imaginar qué variantes podemos crear a partir de estas preparaciones, cambiando sus ingredientes e incorporando más frutas y verduras, para generar nuevos platos que nos sorprendan.

#### Dinámica:

Repasá en tu memoria cuáles son tus “caballitos de batalla” en la cocina y hacé una lista con al menos cuatro principales. ¡Al lado de cada uno, escribí dos variantes de la preparación que se te ocurran y que incluyan más frutas o verduras!

#### Ejemplo:

Pastel de carne (papa y carne vacuna)

#### Variantes:

- Pastel de lentejas con puré de zapallo y boniato
- Pastel de carne de cerdo con manzana rallada, pasas y puré de zanahoria

Ahora, tus “caballitos de batalla” y sus variantes...  
¡Animate a probar alguna de las preparaciones resultantes!

### 3. Cocinar con lo que hay

Una de las tareas que nos puede resultar más difícil es cocinar con lo que hay. ¡Abrimos el armario y la heladera, esperando que nos den una respuesta, pero no se nos ocurre nada! Este ejercicio tiene como objetivo pensar una comida con lo que hay en la cocina.

#### Dinámica:

Abrió tu heladera y hacé una lista de ocho cosas que encuentres. ¿Hay alguna fruta o verdura? ¡Incluílas dentro de la lista!

Hacé una lista de doce comidas (pueden ser para el desayuno, almuerzo, merienda o cena) que podrías elaborar con algunos de esos ocho alimentos, asumiendo que tenés legumbres, aceites, harinas, cereales, semillas, condimentos y otros alimentos secos a disposición.

En vez de pedir comida pronta o recurrir a algún producto ultra-procesado, la próxima vez que no sepas qué cocinar, podés recurrir a este ejercicio mentalmente o por escrito. ¡A medida que practiques este ejercicio, vas a ver las diversas posibilidades de preparaciones que te brindan los alimentos que tenés disponibles en tu casa!

#### Ejemplo:

Alimentos que tengo en la heladera:

- Mandarinas
- Sobras de arroz
- Espinaca
- Queso danbo
- Ensalada de repollo del día anterior
- Morroneas
- Huevos
- Zanahorias

Comidas que podría elaborar:

- Tortilla de arroz con zanahoria
- Morroneas al horno rellenas de queso, huevo y espinaca
- Budín de mandarina
- Croquetas de arroz y espinaca rellenas de queso danbo
- Fainá de zanahoria
- Empanadas de queso y vegetales salteados (morrón, zanahoria y repollo)
- Tarta de queso y espinaca
- Omelette con ensalada de repollo y zanahoria
- Arroz con vegetales salteados (con un poquito de salsa de soja)
- Torta dulce de zanahoria
- Ensalada fría de arroz, con morrón, zanahoria, repollo y semillas
- Jugo de mandarina y zanahoria

#### Tips para ejercitar la creatividad en la cocina:

- Animate a salir de la rutina y probar cosas nuevas.
- Buscá inspiración de nuevas preparaciones y combinaciones en libros, redes sociales o internet.
- Intercambiá conocimientos y experiencias con otras personas.
- Anotá las ideas que se te van ocurriendo sobre preparaciones o combinaciones para poder elaborarlas luego.



## La cocina compartida

Además de nutrirnos, los alimentos son una forma de encuentro. Compartir la comida genera sentimiento de grupo: nos sentamos a la mesa con nuestra familia, amigos, donde nos sentimos protegidos y en confianza. Si bien cada vez más comemos en otros espacios y muchas veces solos, el valor de compartir la mesa lo podemos ver con claridad los domingos, en los momentos de celebración, o en los cumpleaños, donde la comida es parte central del encuentro. ¡Muchas veces el hecho de comer juntos es más importante que lo que efectivamente se está comiendo!

Vivir con otros, ya sea en familia, en pareja, o con amigos, da un significado particular al compartir la comida. Generalmente, cuando se cocina se elaboran alimentos para todos, y sentarse a la mesa juntos se vuelve un ritual cotidiano. Sin embargo, no es raro ver que sea una sola persona en el hogar la que se encarga de preparar la comida, y por lo tanto de responder a la famosa y rutinaria pregunta de ¿qué comemos hoy? Esta situación de sobrecarga genera que en muchas ocasiones terminemos viendo a la cocina como algo tedioso o aburrido.

Pensar en qué comer, hacer las compras, cocinar, servir la mesa, son momentos ideales para compartir con todos los integrantes del hogar. Todos pueden involucrarse y participar del proceso. Cocinar no es tarea ni de mujeres, ni de adultos, ni responsabilidad de una sola persona. Compartir la cocina la hace más amena, le quita ese peso que muchas veces genera agotamiento. El ¿qué cocino hoy? puede transformarse en ¿qué cocinamos hoy?, ¿a quién se le ocurre una receta con estos ingredientes?, ¿qué les gustaría comer esta semana?, ¿vamos juntos a hacer las compras?

En caso de que haya niños en el hogar, es ideal que desde muy chicos puedan tocar, oler y probar los alimentos. Las frutas y las verduras son para ellos un mundo de colores, texturas, formas, olores y sabores. Ir a la feria o a la verdulería es un paseo en sí mismo, una actividad que les encanta, que les despierta curiosidad. Que puedan elegir una verdura de estación que les llame la atención, llevarla a casa, lavarla, y que sean parte de la preparación, cocinando juntos, asegura luego un mayor disfrute del plato en la mesa.

Ya sabemos lo que estás pensando: ¡si cocino con mis hijos, la cocina va a ser un encastre!, ¡son peligrosos los cuchillos y el fuego!, ¡para hacer la cena voy a demorar mil horas! Y tal vez es verdad que las primeras veces que lo hagamos va a parecer caótico, pero a medida que se incorpore como hábito en el hogar, los beneficios son muchos más que las dificultades.

A los más pequeños les encanta el agua, por lo que enjuagar frutas y verduras es una actividad en la que pueden estar concentrados mucho rato. Las ensaladas y rellenos con hojas verdes son ideales para que ayuden rasgando las hojas con sus manos. Revolver las preparaciones,



Las reuniones o juntadas con amigos, familia, compañeros de trabajo, son siempre una excusa para compartir a través de la comida. ¿Por qué no extender esta instancia de compartir más allá del momento de sentarnos a la mesa? Cocinar entre todos puede también convertirse en un momento de disfrute y en parte central del entretenimiento de esa reunión.

pelar arvejas o habas, son otras tareas de disfrute absoluto en los más chiquitos. A medida que los notamos más seguros podemos incorporar otras actividades, como usar el pelapapas o el rallador, cascar y mezclar huevos, y poco a poco cortar los alimentos, enseñando así a trabajar con un cuchillo sin punta. Los más grandes ya pueden hacer casi todas las tareas (menos las que impliquen contacto con el fuego o manipulación de objetos calientes), siempre en compañía de un adulto.

En todo momento dejemos que prueben todas las frutas y las verduras, que las huelan, las toquen y que propongan todo tipo de combinaciones. Las niñas y niños tienen la mente abierta y libre de prejuicios, combinan cosas que como adultos no nos animamos a combinar, y eso en la cocina es ideal.

¡A continuación te invitamos a experimentar y compartir la cocina con frutas y verduras!



## Desafíos

### 1. Un nuevo personaje en la familia

¡Reúne a tu equipo! Puede ser familia, amigos, hijos, vecinos, pareja.

Para comenzar, coloquen una hoja en blanco en el centro de la mesa. Utilizando marcadores y lápices de colores, imaginen y dibujen un personaje entre todos. ¿Cómo se llama? ¿Cuál es su forma? ¿Cómo es su personalidad? ¿Qué le gusta hacer? ¿Qué colores tiene?

Una vez que el personaje esté creado en papel, imaginen cómo se podría llevar a la vida a través de frutas y verduras. Utilizando las frutas y verduras, así como otros materiales (palitos, papeles, semillas, etc.) comiencen a construir este personaje hasta darle forma: su cuerpo, su pelo (si tiene), su cara, sus expresiones, sus brazos y pies.

¡El resultado será degustado luego! Puede ser el almuerzo, postre o merienda ;)



### 2. Cero desperdicio

¡Reúne a tu familia o amigos porque en este desafío toca preparar una cena/almuerzo muy especial!

La consigna es realizar una comida para compartir, pero... ¡no se puede utilizar vajilla tradicional! Esta vez, le toca a las frutas y verduras ser quienes contengan las preparaciones que realicen. ¿Qué se te ocurre que pueden usar como plato? ¿Una hoja de repollo, una hoja de espinaca o la cáscara del calabacín? Descubran diferentes formas de usar frutas y verduras como plato en sus comidas.

¡Intenten no generar desperdicios! Revisen que lo que utilicen como platos o vasos sea comestible (hojas de repollo, lechuga), descartes de la preparación (cáscaras de cítricos) o que lo puedan reutilizar luego (calabacín ahuecado).



## Cocinar, ¿menuda tarea?

Muchas veces nos parece que cocinar insume mucho tiempo. Sin embargo, hay muchas estrategias que podemos usar para que nos resulte más fácil y ahorrar tiempo. Planificar y hacer las compras son necesariamente el primer paso para que las ganas de cocinar se puedan canalizar y no nos resulte una tarea pesada.

### A la hora de planificar...

Hacer una lista de varias comidas para preparar en la semana o durante varios días puede ser una gran estrategia. Invítala a participar a todos los miembros del hogar para que puedan dar sus ideas. Si vivís solo o sola, podés buscar inspiración en las recetas que te guste preparar, o pedirle ideas a amigos y familia.

Si estamos pensando las comidas de toda una semana, no es necesario que listemos más de seis o siete preparaciones, ya que cada vez que cocinamos podemos aprovechar para preparar alimentos para más de una comida.

En cada una de estas comidas, intentá que haya al menos un vegetal y/o una fruta. ¡Pensá algunas comidas en que las frutas y las verduras sean “la estrella”! Lo ideal es que predominen vegetales, frutas y legumbres. El resto del plato pueden completarlo las carnes o cereales como el arroz, la polenta o los fideos, etc.

¡Planificá estas comidas usando los vegetales y las frutas de estación! Si bien la tarta de zapallitos puede ser deliciosa y bastante práctica, pensar en conseguir zapallitos a un precio razonable y de buena calidad en pleno invierno puede ser bastante ambicioso. Lo mismo ocurriría si quisieras hacer un budín de mandarinas en pleno verano. Buscá como sustitutos aquellas frutas y verduras que estén de estación.

En la tarea de planificar podemos armar el “puzzle” de comidas de manera que podamos elaborar más de una con el mismo ingrediente. Por ejemplo, si una de mis comidas es pescado con puré de zapallo, podemos pensar en hacer en la semana alguna croqueta de zapallo y cebolla, o un pastel de carne con puré de zapallo. Cuando realices la primera comida, ya podés dejar pronto el puré para la otra.

### A la hora de comprar...

Una vez ideadas nuestras comidas, ya podemos hacer el listado de lo que necesitamos para elaborarlas. Generalmente tenemos más o menos en mente las cantidades necesarias de cada ingrediente para cocinar. Si no es el caso, podemos recurrir a algunas recetas que nos orienten. Repasemos cuántos somos en el hogar y para cuántas comidas queremos que rinda, y así comprar y cocinar en cantidad suficiente para todos.

Si hay varias personas en el hogar puede ser una buena estrategia que al momento de planificar el menú definan quién se encargará de algunas de las comidas y de la tarea de ir de compras. Esto permitirá distribuir tareas e integrar a todas las personas del hogar en alguno de los procesos de la preparación de comidas.





### A la hora de cocinar...

Una vez que realizamos las compras, podemos dedicar un rato a lavar y guardar los alimentos, así como para ir adelantando algunas preparaciones para que ya nos queden prontas para otras comidas. A continuación compartimos algunas de esas tareas que nos permiten que la siguiente comida sea solo cuestión de ensamblar ingredientes ya listos:

- Rallar o picar vegetales, funciona bárbaro para la zanahoria, el repollo, el apio. Guardarlos en un tupper bien cerrado. Aquellos alimentos que se oxidan más rápido una vez ya cortados, como el Morrón o la cebolla, se pueden picar y guardar en el freezer.
- Blanquear vegetales de hoja y guardarlos en la heladera o freezer es una buena manera de ahorrar espacio en la heladera y ya tenerlos listos a la hora de cocinar.
- Lavar y guardar los vegetales de hoja que vayan a consumirse crudos. Conviene guardarlos secos en un tupper. De esta forma duran más en la heladera y ya están listos para agregarlos a cualquier comida.
- Remojar y hervir legumbres, para ya tenerlas congeladas en porciones en el freezer. Descongelarlas en agua es rapidísimo y pueden ser usadas para preparar cualquier comida. También podemos tener quinoa, arroz o pasta ya cocidas en la heladera.
- Preparar milanesas, croquetas, hamburguesas de vegetales o legumbres en buena cantidad, para congelar una parte y tenerlas prontas para que nos salven de algún apuro.
- Elaborar y tener prontos rellenos, salsas y sopas, guardadas en la heladera o congeladas.

#### Planificar un menú para varios días

¡Ahora te invitamos a poner en práctica este ejercicio!

Armá una planilla de menú semanal incluyendo algunas preparaciones habituales en el hogar, pero también otras novedosas, que no hayas preparado nunca o que sean variantes de tus “caballitos de batalla”. Recordá que en varias comidas al menos un vegetal o fruta deberá ser la estrella, es decir, ser el ingrediente presente en mayor proporción.

Tené en cuenta que además de comer más rico y variado, la idea es ahorrarnos tiempo y esfuerzo en la cocina. Por ello podemos repetir preparaciones o ingredientes en comidas cercanas en el tiempo, ya sea del almuerzo a la cena o de un día para el otro.





## Recetario

*“Las recetas no son meras instrucciones para confeccionar platos. Son parte de nuestras biografías; historias vivas y sólidas, fragmentos fijados en nuestro pasado, al tiempo que crónicas de nuestro presente y nuestro futuro, adaptables y en continua transformación.”*

Mina Holland

Ya sea que las recetas sean de un libro de cocina, de un programa de televisión, de nuestra abuela o de un vecino, todas fueron construidas en base a diferentes vivencias, recuerdos e intercambios. Las recetas son una guía que nos permiten recrear aquellos platos que nos gustan, o también aquellos que nunca hicimos y queremos aprender. Las recetas también son un lienzo que nos permite crear y darle un nuevo giro a la preparación con nuestro toque personal. ¡Construir sobre las tradiciones es parte también de la comida casera!

A continuación te presentamos algunas recetas a base de vegetales y frutas. Fueron brindadas por personas de diversas edades, orígenes y trayectorias, a quienes agradecemos mucho por habernos compartido un pedacito de su tradición. ¡Esperamos que disfrutes de cocinar estas preparaciones, y que sigas construyendo tu propia historia con la cocina y la comida!



## Niditos de pescado y verduras por Maira Rosa

Maira es oriunda de Tacuarembó y desde 2011 integra el equipo del CAIF Colmenita, donde se desempeña como educadora alimentaria.

Rendimiento: 6 porciones

### Ingredientes:

Merluza, 500 grs.

Ajo, 1 diente

Perejil, a gusto

Avena, 2 tazas

Papas, 1 kilo

Zanahoria, 1 unidad

Cebolla, 1 unidad

Morrón, ½ unidad

Puerro, 1 unidad

Brócoli, ½ unidad

Berenjena o zucchini, 1 unidad

Condimentos, a gusto



### Preparación:

Cortar los bifes de merluza en trozos chicos. Condimentarlos con ajo y perejil picados. Rebozarlos con avena hasta que queden bien cubiertos. Colocar en una asadera aceitada y llevar a horno precalentado hasta que doren. Reservar.

Lavar y pelar las papas. Colocarlas en una olla con agua, llevar al fuego y hervir hasta que estén cocidas. Retirar y pisarlas hasta lograr un puré. Condimentar a gusto y reservar.

Lavar el resto de las verduras. Cortarlas en juliana (tiras finitas) y saltearlas en una cacerola con un chorrillo de aceite. Se recomienda primero saltear las zanahorias, que son las que más demoran en cocinarse. Luego ir agregando la cebolla, el morrón, el puerro, el brócoli y por último la berenjena o el zucchini. Una vez que todas las verduras estén tiernas, apagar el fuego y reservar.

Para armar el “nidito”, colocar en cada plato una cucharada de puré de papa formando un círculo. Encima colocar las verduras salteadas y sobre ellas los trozos de merluza.

## Sopa crema de verduras por Youssef Abrache

Youssef es nutricionista y docente en la Escuela de Nutrición de la Universidad de la República. Nació y vivió en Venezuela hasta hace 6 años, cuando emigró a Uruguay.

Rendimiento: 4 porciones

### Ingredientes:

Zanahoria, 2 unidades

Nabo, 1 unidad

Repollo, ½ unidad

Zapallo, ½ unidad

Papa, 2 unidades pequeñas

Boniato, 1 unidad pequeña

Choclo, 2 unidades

Perejil, a gusto

Cilantro, a gusto

Jengibre, a gusto

Condimentos, a gusto



### Preparación:

Hervir todos los ingredientes -previamente pelados y cortados, si corresponde- en una olla con agua y con los condimentos a gusto. Cocinar entre 30 a 45 minutos hasta que se encuentren cocidos y tiernos. Dejar reposar en el agua de cocción hasta entibiar.

Retirar el choclo y reservar. Licuar o procesar los demás ingredientes con un poco del agua de cocción. Para obtener una sopa más espesa y cremosa, procesar con poca agua. Si se quiere una sopa más ligera incluir más agua de cocción.

Calentar la sopa al momento de servir y colocar encima los trozos de choclo enteros o desgranados.

### Sugerencia:

También se puede servir con queso parmesano fresco rallado por encima y por supuesto, acompañado de algún pan casero calentito que tengas en casa.

## Fainá de zanahoria por usuario de “Casa Abierta”, Artigas

En los talleres de cocina de Casa Abierta ha aprendido nuevas preparaciones, creciendo su pasión por la gastronomía y el deseo de dedicarse a la cocina como oficio algún día.

Rendimiento: 12 porciones

### Ingredientes:

Zanahoria mediana, 3 unidades

Aceite, 2 cdas.

Leche, 2 ½ tazas

Huevo, 3 unidades

Harina, 2 tazas

Polvo de hornear, 1 cdita.

Queso rallado, ¾ taza

Pimienta, a gusto



### Preparación:

Pelar y cortar las zanahorias en trozos. Procesarlas en crudo junto al aceite, la leche y los huevos, utilizando licuadora, mixer o procesadora.

Mezclar la harina, previamente cernida, con el polvo de hornear, el queso rallado y la pimienta. Incorporarlos a la preparación de zanahorias. Mezclar y reservar.

Precalentar el horno a temperatura media. Colocar dentro una asadera aceitada y dejar tres minutos hasta que se caliente el aceite. Retirla y verter la mezcla del fainá. Hornear hasta que esté cocido y gratinado.

## Tarta con hierbas silvestres por Neris Lautaret

Neris es integrante del movimiento Slow Food en Colonia, dedicada especialmente al campo y al cuidado de las semillas.

Rendimiento: 8 porciones

### Ingredientes:

Para el relleno:

Cebolla, 1 unidad

Zanahoria, 1 unidad

Hierbas silvestres (borraja, llantén, ortiga, diente de león)\*, 2 tazas

Huevo, 3 unidades

Queso rallado, ½ taza

Orégano, a gusto

Semillas, a gusto

Para la masa:

Harina integral, 1 taza

Polvo de hornear, 2 cditas.

Aceite, ½ taza

Agua, ½ taza

Sal, a gusto

\*Se pueden sustituir por acelga, espinaca, hojas de remolacha, kale



### Preparación:

Cortar la cebolla y la zanahoria a gusto. Rehogar en una sartén con un chorrito de aceite, hasta que estén cocidas. Agregar las hierbas silvestres lavadas y picadas fino. Una vez que el sofrito esté tierno y cocido, retirar del fuego y dejar entibiar. Agregar los huevos y el queso rallado. Reservar.

Mezclar todos los ingredientes de la masa en un bowl hasta formar un bollo homogéneo. Estirar la masa sobre una superficie lisa y enharinada.

Colocar la masa sobre una asadera aceitada. Rellenar con la mezcla de vegetales y espolvorear por encima con el orégano y las semillas. Hornear hasta dorar.

### Sugerencia:

Acompañar la tarta con ensalada.



## Cubitos saborizantes caseros por Susana Méndez

Susana es de Nuevo París e integra un colectivo de mujeres del oeste de Montevideo llamado Juntas Podemos. Su huerta es la fuente de inspiración para su cocina.

Los cubitos saborizantes sirven como base de múltiples preparaciones: sopas, tartas, arroz, quinoa, guisados, budines, soufflés, entre otros. A diferencia de los industrializados de marcas comerciales, preparar estos cubitos en casa nos permite elegir los sabores, cuidar la cantidad de sal que usamos y evitar varios saborizantes artificiales.

¡Para prepararlos podés usar todas las verduras, frutas y condimentos que tengas a mano, en las cantidades que prefieras!

### Ingredientes

Espinaca

Puerro

Ajo

Cebolla

Morrón

Apio

Boniato

Calabacín

Manzana

Tomillo



### Preparación:

Lavar y picar la espinaca. Rallar el resto de los vegetales. Rehogarlos con poca agua hasta que se ablanden, incorporando por último la espinaca. Agregar el tomillo picado. También pueden usarse otros condimentos a gusto.

Una vez que los vegetales estén bien cocidos, retirar del fuego y dejar enfriar. Colocar la preparación en una cubetera y llevar al congelador.

### Sugerencia:

Otra opción para obtener los cubitos saborizantes es, una vez que los vegetales se ablandaron, procesarlos con mixer o licuadora, y continuar el hervido hasta que la mezcla adquiera una consistencia espesa.

## Berenjenas en conserva por Mary Sosa

Mary es productora familiar y mujer rural en Caraguatá, Tacuarembó. Lleva adelante, junto con su hermana y un matrimonio amigo, la huerta orgánica y comunitaria Sembrando Esperanza.

### Ingredientes:

Berenjenas, 1 kilo

Sal gruesa, a gusto

Agua, 1 litro

Vinagre, 1 litro

Hojas de laurel, a gusto

Aceite, 1 taza

Orégano, a gusto



### Preparación:

Pelar las berenjenas y cortarlas en rodajas de 1 cm de espesor. Colocarlas dentro de un colador o escurridor y espolvorear con sal gruesa. Dejarlas reposar durante 40 minutos para que pierdan su jugo, que puede ser amargo. Enjuagar con un poquito de agua y dejarlas dentro del escurridor. Reservar.

Colocar el agua, el vinagre y las hojas de laurel en una olla. Cuando comience a hervir, agregar las berenjenas y esperar a que el agua vuelva a romper hervor. Cocinar durante 7 minutos aproximadamente.

Retirar las berenjenas y colocarlas en el escurridor para colar toda el agua. Dejar enfriar y mezclarlas con el aceite y el orégano. Colocarlas dentro de un frasco de vidrio limpio y tapar. Conservar en heladera.

### Sugerencia:

Para aumentar su vida útil, se puede pasteurizar el frasco: colocarlo bien cerrado dentro de una olla con agua fría que lo cubra en su totalidad. Llevar al fuego y calentar hasta que el agua hierva durante 15 minutos. Esperar a que el agua esté tibia y retirar el frasco, con cuidado de no quemarse.

## Tortitas de manzana por Emilia Vidal

Emilia tiene 9 años y vive en Colonia.  
Le gusta mucho cocinar.

Rendimiento: 6 unidades

### Ingredientes:

Manzana roja, 2 unidades

Leche, 10 cdas.

Huevo, 2 unidades

Aceite, 2 cdas.

Harina integral, 13 cdas.

Polvo de hornear, 3 cditas.

Azúcar mascabo\*, 5 cdas.

Canela, a gusto

Pirotines para muffins

\*Se puede sustituir por azúcar blanca o rubia



### Preparación:

Pelar y rallar las manzanas. Reservar.

Mezclar la leche, los huevos y el aceite en un bowl. Agregar la harina, el polvo de hornear, el azúcar y la canela. Incorporar a la mezcla 4 cucharadas de manzana rallada.

En una asadera para muffins, colocar pirotines o cuadraditos de papel manteca en los huecos. En caso de no contar con una asadera para muffins, colocar pirotines en una asadera común.

Rellenar  $\frac{2}{3}$  partes de los pirotines con la mezcla. Colocar por encima el resto de la manzana rallada. Cocinar en horno precalentado a temperatura media durante 20 minutos o hasta que al pinchar con un palito salga limpio.

## Budín de remolacha y cacao por Sabores Andantes

Sabores Andantes es un proyecto de la Universidad de la República que promueve el acercamiento a la cocina como una actividad disfrutable y placentera, mediante encuentros de cocina y otras actividades. La receta del budín de cacao y remolacha es una de las recetas estrella de estos talleres, muestra el espíritu de crear y animarse a combinar diferentes alimentos.

Rendimiento: 8 porciones

### Ingredientes:

Remolacha mediana, 2 unidades

Aceite,  $\frac{1}{2}$  taza

Huevo, 2 unidades

Vainilla, 1 cedita.

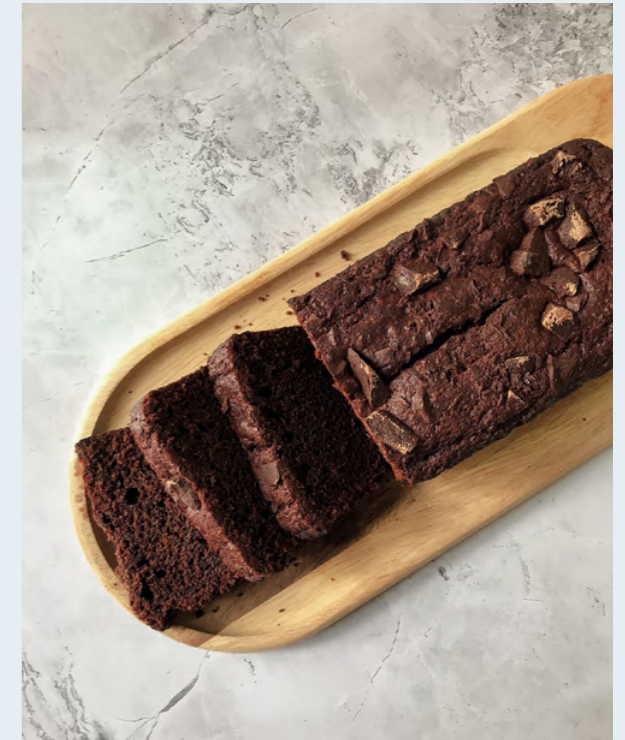
Azúcar,  $\frac{1}{2}$  taza

Harina,  $\frac{3}{4}$  taza

Polvo de hornear, 2 cditas.

Cacao amargo,  $\frac{3}{4}$  taza

Sal, una pizca



### Preparación:

Hervir las remolachas y pelarlas. Licuarlas con el aceite. Reservar.

Batir los huevos en un bowl con tenedor o batidor de alambre. Incorporar la vainilla y luego la mezcla de remolacha y aceite. Ir agregando el resto de los ingredientes secos con movimientos envolventes.

Colocar la mezcla en una budinera enmantecada y cocinar en horno precalentado a temperatura media hasta que al pinchar con un palito salga limpio.

### Sugerencia:

Antes de hornear se puede decorar con trozos o chispas de chocolate.



# 5.

## Desperdicio de frutas y verduras

### Acciones para reducirlo y fomentar un consumo más sostenible

Parte de los alimentos que se producen y comercializan en Uruguay sufren pérdidas o se desperdician a lo largo de las distintas etapas de la cadena alimentaria, desde la producción, la distribución, el comercio minorista, los restaurantes, hasta nuestros hogares. Nuestros comportamientos como consumidores son una de las múltiples causas del desperdicio de alimentos. En Uruguay se desperdicia un promedio de 88 kg de alimentos por año por hogar, lo que equivale a \$14.500 por año. Probablemente lo primero que pienses al leer esas cifras sea “en mi casa no se tira comida”. Si bien generalmente intentamos no tirar comida, lo hacemos más frecuentemente de lo que nos damos cuenta. En el día a día estamos demasiado ocupados y tenemos poco tiempo como para prestar atención a todas las veces que decidimos tirar algún alimento a la basura.



¿Cuántas veces abriste la heladera y decidiste tirar una fruta o una verdura porque estaba deteriorada? ¿Cuántas veces tiraste partes de una verdura que podrías haber consumido o se te echó a perder algo que te sobró de una comida anterior? Lo cierto es que tiramos a la basura más cantidad de alimentos de lo que pensamos. Las frutas y las verduras son el tipo de alimento que desperdiciamos con más frecuencia en nuestros hogares. Aproximadamente, tiramos 18 kg de verduras frescas y 11 kg de frutas frescas por año por hogar. Además, como consumidores somos responsables de parte del desperdicio que ocurre en los puntos de venta minorista. Cada vez que elegimos frutas y verduras estéticamente perfectas y rechazamos todas aquellas con pequeños defectos estamos contribuyendo, sin quererlo, a aumentar el desperdicio de alimentos.

Mientras se desperdicia una cantidad importante de alimentos, muchas personas aún no acceden a una alimentación suficiente y de calidad. Aproximadamente uno de cada cinco hogares tiene dificultades para acceder a la alimentación por falta de recursos.

Cada vez que tiramos comida no solo estamos tirando alimentos que podríamos haber comido, sino que también estamos desperdiciando todos los recursos que se usaron para producirlos, transportarlos y comercializarlos. El impacto ambiental del desperdicio de los alimentos aumenta cuanto mayor haya sido su procesamiento, ya que se requieren más cantidad de recursos, tales como energía, agua, combustible



tomate: 214 litros/kg



lechuga: 237 litros/kg



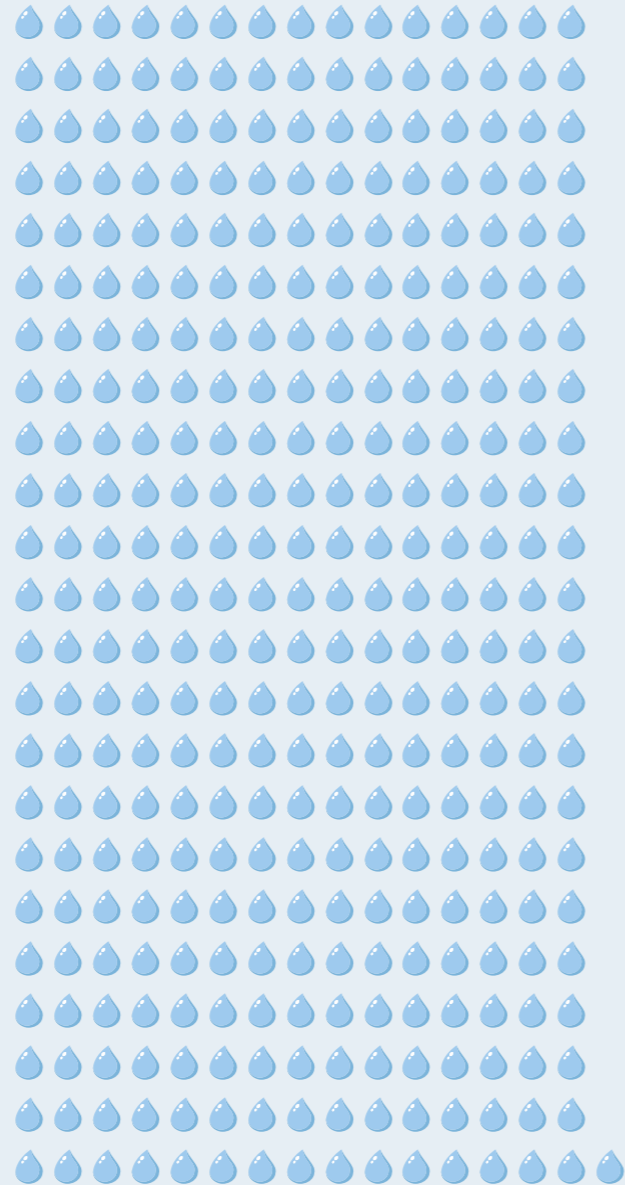
manzana: 822 litros/kg



pan: 1.608 litros/kg



chocolate: 17.196 litros/kg



= 50 litros de agua

¿Sabés cuánta agua se necesita para producir los alimentos que consumís habitualmente?

¿Sabías que el desperdicio de alimentos ocupa el tercer lugar en emisión de gases de efecto invernadero a nivel global? Aproximadamente el 10% de las emisiones de gases de efecto invernadero provienen solo del desperdicio de alimentos. Es tres veces más que las emisiones que genera el transporte aéreo.

y envases para su producción. Reduciendo el desperdicio de alimentos podríamos lograr un uso más eficiente de los recursos naturales, contribuyendo a disminuir el impacto negativo del ser humano en el planeta.

Las decisiones que tomamos cuando compramos, preparamos y consumimos alimentos determinan la cantidad de desperdicio de nuestro hogar. ¡La buena noticia es que la mayor parte de ese desperdicio puede ser evitado haciendo pequeños cambios en nuestra vida cotidiana!

A continuación, te damos una serie de consejos sencillos para reducir el desperdicio de alimentos en tu hogar. Aplicarlos te puede ayudar a ahorrar, además de contribuir a hacer del mundo un lugar mejor.



## La clave está en planificar

Probablemente hayas escuchado muchas veces sobre la importancia de la planificación para poder tener una alimentación saludable. Pensar con anterioridad qué vamos a comer durante la semana es una estrategia que nos ayuda a evitar los productos ultra-procesados y la comida pronta. Esto no solo redundará en beneficios para nuestra salud, sino que también ayuda a evitar el desperdicio, ya que de esta forma compramos los alimentos que realmente necesitamos en la cantidad justa y los utilizamos de forma eficiente.

A continuación, compartimos algunas ideas útiles al respecto:

- Planificar las comidas de la semana, tratando de aprovechar los ingredientes que tenemos disponibles en el hogar.
- Comprar únicamente los ingredientes que hagan falta para preparar las comidas planificadas.
- Preparar una lista de compra y evitar comprar cosas que no estén incluidas en ella.
- Antes de preparar la comida, consultar con el resto de los integrantes del hogar si van a estar.
- Preparar una cantidad de comida justa para el número de porciones que necesitan.
- Cuando se prepara ensalada, condimentar directamente en el plato. De esa forma podrán guardar lo que no consuman en la heladera sin que se deteriore.
- Servir la cantidad justa en los platos. ¡Siempre hay tiempo para servirse más!
- Evitar tirar las sobras. Si no se come todo lo que se preparó, lo que sobre se puede guardar en la heladera o congelar para consumir más adelante o se puede utilizar para preparar otra comida.

Las fiestas y las reuniones familiares o de amigos casi siempre están acompañadas de comida y pueden generar una gran cantidad de desperdicio. Además de los consejos generales, hay algunas consideraciones adicionales que podemos tener en cuenta en estas situaciones:

- Evitar comprar y preparar una cantidad exagerada de comida, solo lo necesario para la cantidad de asistentes que esperamos.
- Coordinar entre amigos y familiares qué llevar y en qué cantidad.
- Dejar que cada asistente se sirva la cantidad de comida que desee en su plato.
- Repartir la comida que sobra entre los asistentes para que la puedan disfrutar en otra ocasión.



En 2015, Uruguay se comprometió a reducir a la mitad el desperdicio de alimentos en los hogares y en los puntos de venta minorista para el año 2030. A través de nuestras acciones diarias podemos ayudar a alcanzar este objetivo.



Si de todas formas te sobra una cantidad importante de comida que no podés consumir, podés donarla a quienes más lo necesitan. Plato Lleno es una organización que se ocupa de rescatar alimentos y hacerlos llegar a los segmentos más vulnerables de la población. Podés realizar una solicitud de rescate a través de la web o descargando la app en tu celular.

## No comprar más de lo necesario

Muchas veces nos vemos tentados a comprar más de lo que necesitamos porque un producto está barato o porque hay una oferta de 2x1. Las ofertas pueden ser muy útiles cuando realmente necesitamos esos productos o cuando estamos seguros de que los vamos a utilizar. Sin embargo, si bien esas ofertas nos pueden parecer atractivas, frecuentemente nos hacen gastar de más. Las ofertas pueden hacernos comprar más de lo que realmente logramos consumir, por lo que terminamos tirando parte de lo que compramos.

Es importante comprar la cantidad que necesitamos y si compramos una cantidad grande buscar estrategias para conservar los alimentos por más tiempo. Antes de elegir comprar de más, evalúa si realmente van a lograr consumir en tu hogar toda esa cantidad antes de que se deteriore. Se recomienda también a la hora de hacer la compra no ir con hambre, pues la ansiedad por comer puede llevarnos a comprar más alimentos de los que necesitamos y en muchos casos menos nutritivos.





## Elegir productos imperfectos

Cuando compramos frutas y verduras muchas veces elegimos por la apariencia. Pero al ser alimentos naturales, son diferentes entre sí y muchas veces se alejan de la perfección. Sin embargo, generalmente evitamos elegir las que presentan deformaciones, aunque esto no afecte su calidad sensorial o nutricional. Eligiendo frutas y verduras con algunos detalles podemos contribuir a reducir el desperdicio de alimentos, por este motivo es importante conocer qué tipo de imperfecciones podemos incluir en nuestra compra.

Las frutas y verduras muy grandes, muy chicas o con formas inusuales son muchas veces consideradas imperfectas. Esto es común en hortalizas como papa, boniato, tomate, zanahoria, remolacha, rabanitos, entre otros. El tamaño y la forma no afectan negativamente el sabor, la textura o las características nutricionales. En lugar de no elegirlos, podemos adaptar el uso para aprovecharlas mejor. Los distintos tamaños pueden ser una buena opción para compatibilizar la medida de las porciones entre los distintos miembros de la familia. Por ejemplo, niños y niñas necesitan porciones más pequeñas que los adultos para saciarse. Además, elegir frutas o verduras pequeñas o grandes puede ser una forma de ahorrar, ya que muchas veces son más baratas.

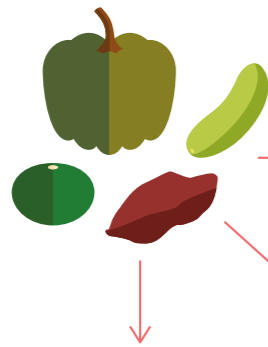
Las manchas en la cáscara son otra imperfección común en muchas frutas y verduras. Muchas manchas no evolucionan con el tiempo y no afectan la calidad ni la vida útil de lo que compramos. Aparecen como resultado del daño que provocan hojas o ramas (rameados en frutas como los cítricos o cicatrices en zapallitos, zucchinis), daños por insectos o cicatrices del momento de la cosecha (boniatos, papa, zapallos), daños por algunas enfermedades de campo (cítricos, manzanas o peras), golpes o heridas menores durante cosecha y transporte.

**Tamaño pequeño o deforme**



Cocinar al horno con cáscara

**Tamaño grande**



Cortar en rodajas grandes y cocinarlos con cáscara al horno

Rallar para diferentes preparaciones

Procesar y conservar



Cuando compres frutas y verduras recordá que aceptar la imperfección es una forma de disminuir el desperdicio de alimentos.

Formas de aprovechar productos imperfectos



## La recuperación de frutas y verduras imperfectas

En Uruguay, existe la experiencia de la Red de Alimentos Compartidos (REDALCO) que tiene como misión prevenir el desperdicio de alimentos en las cadenas de producción y comercialización, entregando frutas y verduras recuperadas a organizaciones sociales beneficiarias que trabajan con personas en situación de vulnerabilidad socioeconómica.

REDALCO recupera en la Unidad Agroalimentaria Metropolitana (UAM) todas las frutas y vegetales que serían desechados por falta de demanda (baja venta) o por tener algún tipo de imperfección. Además, se rescatan en chacras y puntos de envasado todas aquellas frutas y hortalizas imperfectas que por exceso de producción, estética o tamaño, no llegan a los canales comerciales.

Con la ayuda de voluntarios se clasifican todos los alimentos para entregarlos a organizaciones sociales que trabajan con personas que de otra forma no accederían en su alimentación al consumo de alimentos frescos, contribuyendo de esta forma a una alimentación más saludable y placentera, y fomentando el hábito de consumo de frutas y verduras. Podés conocer el trabajo de Redalco en sus redes sociales o página web.

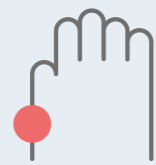


[www.redalco.org](http://www.redalco.org)



**+ 350**

ORGANIZACIONES BENEFICIARIAS SEMANALMENTE



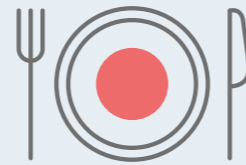
**+ 35.000**

PERSONAS BENEFICIARIAS SEMANALMENTE



**+ 2.300.000**

KG DE ALIMENTOS RESCATADOS EN 5 AÑOS



**+ 5.750.000**

PLATOS ENTREGADOS EN 5 AÑOS

## Almacenar en las condiciones óptimas

Las frutas y las hortalizas están vivas y respiran, por lo que necesitamos almacenarlas en las mejores condiciones posibles para evitar que se deterioren. Es muy importante tener en cuenta la temperatura y la humedad del lugar donde las almacenamos, así como tener cuidado de no aplastarlas o machucarlas.

Cuanto mayor sea la temperatura en la cual almacenamos las frutas y las verduras, más rápido se echan a perder. La temperatura de la heladera ayuda a que respiren menos y por lo tanto, se deterioren más lentamente. El frío también hace que los hongos y bacterias crezcan más lento. Sin embargo, algunas frutas y verduras son sensibles al frío y no toleran temperaturas muy bajas. Si pasan mucho tiempo en la heladera pueden desarrollar manchas y otras alteraciones en su sabor y textura.

En el siguiente cuadro te damos algunas recomendaciones generales sobre qué productos es conveniente guardar en la heladera y cuáles es mejor dejar fuera.

Productos que se conservan mejor en la heladera (5-7°C)		Productos que se conservan mejor fuera de la heladera
<b>frutas:</b> frutilla, uva, durazno, ciruela, sandía, melón, manzana, pera, kiwi, arándano, mandarina, naranja, limón	<b>verduras:</b> zanahoria, remolacha, zucchini, zapallito, berenjena, morrón, tomate, repollo, puerro, verduras de hoja (lechuga, rúcula, espinaca, acelga, etc.)	banana, boniato, papa, cebolla, zapallo, calabacín, ajo, palta

Si bien estas recomendaciones son generales, es importante tener en cuenta que las condiciones de almacenamiento óptimas pueden alterarse con el estado de madurez. Si las frutas están verdes, es conveniente dejarlas madurar a temperatura ambiente antes de guardarlas en la heladera. Además, siempre puede haber excepciones ya que en cada tipo de fruta y verdura existen diferentes variedades o cultivares con distinta tolerancia al frío. Las condiciones de almacenamiento también pueden cambiar con la estación del año. En invierno podemos dejar fuera de la heladera productos como durazno, ciruela, mandarina, naranja y tomate.

Cuanto menos tiempo tengamos las frutas y las verduras almacenadas, menos chances tendremos de que se deterioren. Es importante planificar la compra para que sean consumidas en una semana o menos a



partir de su compra. Además, es recomendable revisar periódicamente el estado de las que tenemos almacenadas para ir consumiendo primero las más maduras y aquellas que están hace más tiempo en casa. De esta forma evitaremos que se echen a perder y que contaminen al resto.

La humedad es otro factor clave, ya que la necesitan para no deshidratarse. Las bolsas plásticas pueden servir para mantener la humedad de productos como zanahorias, verduras de hoja, zapallitos, uvas. Es importante mantener siempre la bolsa abierta o hacerle algunas perforaciones. Las bolsas cerradas no son un buen método de conservación, ya que no permiten ingresar oxígeno y pueden hacer que los productos fermenten y se pudran.

La forma en la que almacenamos las frutas y las verduras en la heladera también influye en el deterioro y el desperdicio de alimentos. Te recomendamos no llenarla demasiado para poder visualizar qué hay almacenado y poder seleccionar qué consumir. Al momento de guardar en el cajón de la heladera, colocar abajo aquellos productos menos perecederos o que sufren menos al ser aplastados y son más pesados (ej. zapallito, zucchini, zanahoria, remolacha, naranja). En el medio pueden colocarse frutas como manzana, pera, mandarina o también chauchas, y arriba aquellos más delicados (frutilla, tomate, durazno, verduras de hoja). Cuando hagas las compras siempre dejá los productos que ya tenés almacenados en la parte de adelante de la heladera, así podés consumirlos antes que los recién comprados.

#### Algunos consejos para conservar las frutas y las hortalizas frescas por más tiempo:

- No almacenar las cebollas con papas o boniatos. Las cebollas hacen que las papas y boniatos se broten y se pudran más rápido.
- Para que las bananas no maduren tan rápido se puede envolver el extremo del cabito que las une con film o papel aluminio.
- El ajo y la cebolla se conservan mejor fuera de la heladera en un lugar aireado y oscuro.
- Para mantener los tallos del apio crocantes se recomienda envolverlos con papel aluminio.
- Para que el perejil no se deshidrate tan rápido es conveniente guardarlo en un frasco con agua que cubra sus tallos y cubrir sus hojas dentro de la heladera.
- Las verduras de hoja (lechuga, rúcula, espinaca, acelga, etc.) se pueden guardar hasta por 20 días. Para ello, es necesario lavarlas y escurrirlas muy bien para que no queden restos de agua. Luego, colocarlas en capas dentro de un recipiente plástico cerrado, si es transparente mejor para poder ver su contenido.

Las frutas y las verduras pueden desarrollar manchas durante su almacenamiento, pero esto no quiere decir que no se puedan consumir. Por ejemplo, tomates, berenjenas, zuchinis, pepinos, mandarinas, naranjas y limones desarrollan manchas marrones y hundidas en la cáscara si pasan mucho tiempo en la heladera. Estas manchas no afectan el sabor, la textura ni la calidad, si son consumidas a tiempo. Si las pelamos podemos consumirlas sin darnos cuenta de su existencia. Sin embargo, la aparición de estas manchas marrones o negras son un indicador de que debemos consumirlas pronto para evitar que se deterioren completamente. En algunos frutos como el durazno o el tomate, las manchas pueden indicar cambios en la textura o el sabor. En estos casos podemos aprovecharlos en salsas y licuados.

#### Otras recomendaciones para conservar frutas y verduras por más tiempo:

- Picar y congelar: perejil, morrón, coliflor, brócoli, choclo y cebolla.
- Licuar y congelar: tomates (todos los tomates, cualquiera sea su condición, se pueden elaborar como salsa).
- Poner en aceite: dientes de ajo, ciboulette y perejil.

### Usar lo que habitualmente se descarta

Estamos acostumbrados a cocinar solamente con algunas partes de las frutas y las verduras, y descartar el resto. Sin embargo, casi todo es comestible y contiene los nutrientes que necesitamos para el adecuado funcionamiento de nuestro cuerpo. Hojas, tallos, troncos, cáscaras y semillas pueden utilizarse en la cocina de muchas maneras. Aprovechando al máximo todas las partes de las frutas y las verduras podemos ahorrar, mejorar la calidad de nuestra alimentación, y además contribuir a disminuir el impacto ambiental. A continuación te damos una serie de consejos para aprovechar al máximo las frutas y las verduras.



¿Sabías que el cultivo de la remolacha comenzó en Francia y España debido a sus hojas, que equivalen a las espinacas o las acelgas? Luego la raíz ganó popularidad, desplazando el valor de sus hojas.

Las hojas de hortalizas como remolacha, nabo, hinojo, rabanito, brócoli, coliflor o zanahoria, son una fuente de vitamina K, ácido fólico, fibra, magnesio, potasio, entre otros. A veces estas hojas pueden parecer amargas, pero si las condimentamos, combinamos con otras verduras o las cocinamos, el amargor se va y le darán un sabor diferente a las comidas. La próxima vez que encuentres hortalizas con sus hojas frescas podés probarlas en alguna de las preparaciones que te recomendamos.

Las hojas se pueden consumir crudas en ensaladas, mezcladas con hojas ya conocidas como lechuga, rúcula, repollo, o berro. También pueden consumirse crudas en forma de pesto, agregando aceite, ajo, y algún fruto seco. Otra opción es incorporarlas a cualquier preparación con verduras: rellenos de tartas, canelones, lasañas, gratinados, buñuelos o tortillas. Solo hay que lavarlas y cocinarlas al vapor, hervirlas o saltearlas, como hacemos con una espinaca o una acelga.

Los tallos, conocidos como pencas, también son comestibles y muy beneficiosos por su gran aporte de fibra. Algunos tallos, como los de la espinaca, son tiernos y se pueden consumir junto con las hojas. Otros, como los de la acelga, son más duros y necesitan cocción para ser utilizados en rellenos o tortillas. Una preparación clásica es la milanesa de penca de acelga, pero también se pueden usar para conservas, en escabeche, como relleno en un pastel o láminas en una lasaña. Los tallos más gruesos como los de brócoli o coliflor se pueden cortar y usar para preparar sopas o comerlos salteados en ensalada.

Las cáscaras de papa, boniato, calabacín, zapallo y zanahoria habitualmente se descartan, a pesar de que tienen gran cantidad de nutrientes como vitaminas, minerales y fibra. Lavando bien las verduras podemos consumirlas con cáscara. Por ejemplo, cuando las cocinamos al horno, enteras o en trozos, o a la parrilla (asadas, envueltas en papel de aluminio). Las cáscaras de papas y boniatos también se pueden consumir como chips. En el caso de las zanahorias, luego de lavarlas bien podemos prescindir del pelado y consumirlas con cáscara. Otra alternativa para aprovechar las cáscaras de las verduras que usualmente descartamos es hervirlas junto a otras partes que descartamos (semillas, tallos), para preparar caldos vegetales que sirvan de base en otras preparaciones como arroz o sopas.

Otra de las partes que generalmente desechamos son las semillas de zapallo (kabutiá, calabacín y criollo), que son fuente importante de nutrientes como grasas de buena calidad y minerales como el zinc. Una forma fácil de consumirlas es hornearlas y servir las en una picada, en ensaladas, o agregándolas a panificados.

Cuando nos encontramos con frutas muy maduras muchas veces las tiramos, aunque sean aprovechables. Generalmente son muy dulces y nos ayudan a disminuir la cantidad de azúcar que agregamos a las preparaciones, haciéndolas más ricas y saludables. Las podemos trocear y congelar para luego preparar licuados, agregando un poco de agua o jugos de cítricos. Las frutas maduras también se pueden aprovechar para preparar helados caseros, mermeladas o dulces, budines, galletitas, muffins y tortas. Las verduras muy maduras también se pueden congelar en trozos para luego agregar a guisos y sopas.

¿Sabías que en Uruguay existe un plan piloto de compostaje domiciliario impulsado por la Intendencia de Canelones? En 2021, el proyecto Hogar Sustentable entregó 260 composteras con el fin de valorizar los residuos orgánicos de los hogares.



## Manejo del desperdicio inevitable de alimentos

En nuestros hogares generamos residuos orgánicos inevitables que no pueden ser aprovechados en otras preparaciones. Por ejemplo, las cáscaras de bananas y otras frutas, las cáscaras de huevos, los corazones y semillas de frutas, restos de yerba mate, café, té u otras infusiones. Algunos residuos orgánicos pueden ser aprovechados para otros usos, por ejemplo, podemos utilizar las cáscaras de cítricos para preparar productos de limpieza naturales o las cáscaras de bananas para preparar fertilizante para regar las plantas.

Para minimizar el impacto ambiental de los residuos orgánicos que generamos podemos recurrir al compostaje, una técnica que busca imitar los procesos que ocurren en la naturaleza para transformar los residuos orgánicos en compost o abono orgánico. A través del compostaje podemos procesar, además de alimentos, otros residuos como papel y cartón limpios que no tengan impresión de tinta. Hay varias técnicas de compostaje que podemos usar a nivel doméstico, incluyendo composteras modulares que requieren espacio reducido y poca cantidad de residuos orgánicos.

También podemos canalizar nuestros residuos orgánicos participando en redes de huertas comunitarias, las cuales suelen tener capacidad de compostarlos. Actualmente también existen iniciativas privadas que, mediante el pago de una cuota mensual, retiran nuestros residuos orgánicos semanalmente y nos entregan humus para abonar plantas.



## Recetario

### Pesto de hojas de zanahoria y maní

#### Ingredientes:

Hojas de zanahoria lavadas, 1 puñado

Ajo, 1 diente

Maní tostado sin sal\*, ¼ taza

Sal, 1 pizca

Pimienta, 1 pizca

Aceite, cantidad necesaria

Jugo de limón, 1 cda.

\*Se puede sustituir por almendras, nueces, otros frutos secos o mezcla de varios



#### Preparación:

Picar todos los ingredientes lo más chiquito posible y agregar por último el aceite y el limón, mezclando hasta lograr una consistencia pastosa.

#### Sugerencia:

También se puede hacer en mortero, procesadora o mixer.

### Semillas de zapallo crocantes

#### Ingredientes:

Semillas de 1 zapallo

Aceite, 1 cda.

Condimentos\*, a gusto

\*Puede ser ajo en polvo, comino, cúrcuma, curry, nuez moscada, canela, pimentón



#### Preparación:

Separar las semillas de la pulpa. Lavarlas bien bajo el chorro de agua con un colador. Secarlas con repasador o papel cocina. Mezclarlas con el aceite y los condimentos elegidos. Dorarlas en una sartén a fuego bajo, o en una asadera en horno precalentado a temperatura media, cuidando que no se quemem. Dejar enfriar antes de comer.

## Chips de cáscaras de papa y boniato

### Ingredientes:

Cáscaras de papa y boniato

Aceite, 1 cda.

Condimentos, a gusto

Hierbas aromáticas, a gusto



### Preparación:

Lavar muy bien las cáscaras. Secarlas con repasador o papel de cocina. Mezclar con el aceite, los condimentos y las hierbas aromáticas elegidas. Cocinar en horno precalentado a temperatura media, removiendo a mitad de la cocción y cuidando que no se quemem.

## Limpiador desengrasante y multiuso de cítricos

### Insumos:

Cáscaras de cítricos (naranja, limón, pomelo, lima)

Agua, cantidad necesaria

Bidón o botella de boca ancha

### Preparación:

Cortar las cáscaras en trozos. Introducir las en el bidón o la botella, relleno hasta la mitad o  $\frac{3}{4}$  de su capacidad. Completar con agua de la canilla y tapar.

Dejar fermentando en un lugar oscuro por 30 días. Mover un poco cada tres días y abrir para liberar el exceso de gas. Colar y usar con un rociador para limpiar pisos, superficies, cocina, baño y como desengrasante.

### Sugerencia:

Las cáscaras pueden volver a usarse una segunda vez y compostarse luego de este proceso, ya que le bajará mucho la acidez.

## Fertilizante de cáscara de banana

### Insumos:

Cáscara de banana, 5 unidades

Agua, 1  $\frac{1}{2}$  litros

Cacerola

Botella

### Preparación:

Cortar las cáscaras en trozos pequeños. Ponerlas en la cacerola con el agua y calentar durante 15 minutos. Dejar reposar hasta enfriar y guardar en la botella. El agua quedará con un color marrón debido a las cáscaras.

Para utilizar el fertilizante la proporción debe ser: una parte de fertilizante por cinco partes de agua. Aplicar una vez a la semana. Cuando las plantas se encuentren en época de floración, regar directamente con el fertilizante -sin diluir- cada quince días.



# Índice de imágenes

<b>Autor / Fuente</b>	<b>Página</b>
Ilustraciones del Observatorio Granjero (DIGEGRA-MGAP, UAM)	17
Kevin Malik. <a href="http://www.pexels.com">www.pexels.com</a>	18
Alesia Kozik. <a href="http://www.pexels.com">www.pexels.com</a>	19
María Eugenia Martínez. Fotografía seleccionada en el concurso "Alimentación en la primera infancia" 2020	20
INIA. Cultivos de variedades nacionales. Salto Grande	22 - 23
Esteban Vicente. INIA. Cultivo de frutilla en microtúnel (adelante) y macrotúnel (atrás). Salto	24
Observatorio Granjero (DIGEGRA-MGAP, UAM). Calendario anual de frutas y verduras de estación	26 - 27
Malú Gago. Proyecto Autoctonario	28 - 29
Observatorio Granjero (DIGEGRA-MGAP, UAM). Mapa de zonas de producción frutihortícola del Uruguay	33
Dirección General de Desarrollo Rural (MGAP). Productoras familiares	36 - 39
Diego Irazábal. Huerta comunitaria. Trinidad, Flores	40 - 41
Esteban Vicente. INIA. Cultivo de boniato. Salto	43
C. Fernández. Escuela 101 y 136. Aires Puros, Montevideo	45
Fabiana Osorio. Granja Don Enrique. Melilla, Montevideo	50
Camila Obelar. Huerta comunitaria. Trinidad, Flores	51
Guillermo Pagano. Cata Nacional de Tomates Antiguos. Paysandú	52 - 55

<b>Autor / Fuente</b>	<b>Página</b>
Gráfico del Núcleo Interdisciplinario "Alimentación y Bienestar" (Espacio Interdisciplinario, Udelar)	59
Leticia Varela. Taller Sabores Andantes. Montevideo	62
Malú Gago. Taller Sabores Andantes. Montevideo	63
Agustina Vitola. Preparaciones desafíos	64
Guillermo Pagano. Cata Nacional de Tomates Antiguos. Paysandú	66
Agustina Vitola. Preparaciones recetario	68 - 77
Adaptación de gráfico de Redalco. <a href="http://www.redalco.org">www.redalco.org</a>	79
Adaptación de gráfico de Water Footprint Network. <a href="http://www.waterfootprint.org">www.waterfootprint.org</a>	80
Irene Avellanal. Redalco	83
Agustina Vitola. Feria barrial. Montevideo	84
Ilustraciones del Observatorio Granjero (DIGEGRA-MGAP, UAM)	84
Amazonas Media. Redalco. Frutas y verduras recuperadas	85
José Negro. Redalco	86
Gráfico de Redalco	86
Heather Barnes. <a href="http://www.unsplash.com">www.unsplash.com</a>	89
Sippakorn Yamkasikorn. <a href="http://www.pexels.com">www.pexels.com</a>	91
Luciana Bonilla. Preparaciones recetario	92 - 93
Agustina Vitola. Preparaciones recetario	94









Ministerio  
de Desarrollo  
Social

Instituto  
Nacional de  
Alimentación



Ministerio  
de Ganadería,  
Agricultura y Pesca



Instituto Nacional de Investigación Agropecuaria  
URUGUAY



UNIDAD  
AGROALIMENTARIA  
METROPOLITANA



REDALCO  
RED DE ALIMENTOS COMPARTIDOS



Espacio Interdisciplinario  
Universidad de la República  
Uruguay

Núcleo  
Interdisciplinario  
ALIMENTACIÓN  
Y BIENESTAR