



Alimentación saludable

FRUTAS Y VERDURAS

Son alimentos indispensables. Nos aportan vitaminas, minerales, fibra y agua. **Debemos consumir al menos 5 raciones de frutas/verdura al día.** Mejor, cuanto más variadas.

En nuestras comidas, no deben faltar las ensaladas y las verduras de todo tipo. Se pueden introducir como primer plato, o como acompañamiento del segundo.

El postre ideal de todas nuestras comidas, es la fruta.

Es recomendable consumir frutas y verduras de temporada, tanto por su sabor, como por la mejor relación calidad-precio.

Adaptado del Calendario de frutas y verduras de la Organización de Consumidores y Usuarios.


Alimentación saludable

CALENDARIO DE VERDURAS

	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DEC
 acelga	😊	😊	😊	😊	😊	😊			😊	😊	😊	😊
 ajo	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
 alcachofa	😊	😊	😊	😊	😊				😊	😊	😊	😊
 apio	😊	😊	😊	😊	😊				😊	😊	😊	😊
 berenjena	😊	😊	😊	😊	😊				😊	😊	😊	😊
 brócoli	😊	😊	😊	😊	😊	😊			😊	😊	😊	😊
 calabacín	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
 calabaza			😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
 cardo	😊	😊								😊	😊	😊
 cebolla	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
 col lombarda	😊	😊	😊	😊	😊				😊	😊	😊	😊




- 😊 Temporada de recolección y mejor época de consumo.
- 😊 Temporada de recolección temprana o tardía.
- 😊 Temporada para productos de importación.

CALENDARIO DE VERDURAS

	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DEC
 coliflor	🌱	🌱	🌱	🌱	🌞	🌞			🌞	🌞	🌱	🌱
 endibia	🌱	🌱	🌱	🌞					🌞	🌱	🌱	🌱
 escarola	🌱	🌱	🌞	🌞					🌞	🌞	🌱	🌱
 espárrago verde		🌞	🌱	🌱	🌱	🌞						
 espinaca	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌞	🌞	🌞	🌱	🌱	🌱	🌱
 guisante	🌱	🌱	🌱	🌞						🌞	🌱	🌱
 haba	🌱	🌱	🌱	🌞								🌞
 judía verde	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌞	🌞	🌞	🌱	🌱	🌱
 lechuga	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱
 nabo	🌞	🌞	🌞	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱
 pepino	🌞	🌞	🌞	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌞	🌞
 pimiento	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱			🌞	🌱	🌱	🌱
 puerro	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌞			🌱	🌱	🌱	🌱

- 🌱 Temporada de recolección y mejor época de consumo.
- 🌞 Temporada de recolección temprana o tardía.
- 🌐 Temporada para productos de importación.

CALENDARIO DE VERDURAS

	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DEC
 rábano	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
 remolacha	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
 repollo	😊	😊	😊	😊	😊	😬			😊	😊	😊	😊
 tomate	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😬	😬	😬	😊	😊	😊
 zanahoria	😊	😬	😬	😬	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊

- 😊 Temporada de recolección y mejor época de consumo.
- 😬 Temporada de recolección temprana o tardía.
- 🌐 Temporada para productos de importación.