



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 FRUTAS**

	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DEC
 aguacate					🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	
 albaricoque				🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏			
 brevas						🍏	🍏					
 caqui	🍏								🍏	🍏	🍏	🍏
 cerezas				🍏	🍏	🍏	🍏					
 chirimoya	🍏								🍏	🍏	🍏	🍏
 ciruelas					🍏	🍏	🍏	🍏	🍏			
 coco	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏
 frambuesa					🍏	🍏	🍏	🍏	🍏			
 fresa/fresón	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏						
 granada								🍏	🍏	🍏	🍏	

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

## CALENDARIO DE FRUTAS

	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DEC
 higo						🍌	🍏	🍏	🍏	🍌		
 kiwi	🍏	🍏	🍏	🍌					🍌	🍏	🍏	🍏
 lima	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏
 limón	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍌				🍌	🍏	🍏
 litchi	🍏	🍏									🍏	🍏
 mandarina	🍏	🍏	🍏	🍌						🍌	🍏	🍏
 mango							🍌	🍏	🍏	🍏	🍏	
 manzana	🍏	🍌					🍌	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏
 maracujá fruta de la pasión	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏
 melocotón				🍌	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍌	
 melón					🍌	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍌	
 membrillo							🍌	🍏	🍏	🍌		
 naranja	🍏	🍏	🍏	🍏	🍌					🍌	🍏	🍏

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

## CALENDARIO DE FRUTAS

	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DEC
 nectarina				🍊	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍊	
 nispero			🍊	🍏	🍏	🍊						
 papaya	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏
 paraguaya						🍊	🍏	🍏	🍊			
 pera						🍊	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍊
 piña	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏
 plátano	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏
 pomelo	🍏	🍏	🍏	🍏	🍊						🍊	🍏
 sandía					🍊	🍏	🍏	🍏	🍊			
 uva								🍊	🍏	🍏	🍏	🍏

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