

■ La verdura en la salud

Las hortalizas y verduras son alimentos que pertenecen a la Dieta Mediterránea y se adaptan perfectamente al estilo urbano y rápido de la vida actual.

Son pobres en grasa y proteínas pero constituyen un concentrado de fibra, hidratos de carbono, vitaminas, minerales y otros componentes necesarios que han combinado sabores a lo largo de toda la ribera mediterránea, desde tiempos inmemoriales.

Además es de sobra conocida la importancia que tienen en la salud y los posibles beneficios sobre ésta.

■ La fruta en la salud

Las frutas son un grupo de alimentos de origen vegetal, con un alto aporte de vitaminas, minerales, fibra y agua, y un bajo contenido energético.

Las frutas juegan un papel importante en la alimentación equilibrada en cualquier etapa de la vida. Son alimentos bien aceptados por las personas mayores, básicos durante la edad adulta e imprescindibles para la formación de buenos hábitos alimentarios en la infancia y adolescencia.

■ Consejos

- Cinco raciones de frutas y hortalizas frescas cada día.
- Una variedad de colores y texturas que aporta una diversidad de nutrientes.
- La fruta fresca debería ser el postre habitual.
- La fruta y verdura poco procesada, fresca, local y de temporada es la opción más nutritiva, económica, sabrosa y respetuosa con el medio ambiente.

Nuestra Dieta Mediterránea

La **culTURA**
que compartimos

Nuestra Dieta Mediterránea

La **culTURA**
que compartimos



NIPO (papel): 013-18-024-9 D.L.: M-8891-2018 NIPO (línea): 013-18-022-8

Calendario Frutas de Temporada

	ENE.	FEB.	MAR.	ABR.	MAY.	JUN.	JUL.	AGO.	SEP.	OCT.	NOV.	DIC.
AGUACATE	●	●	●	●	●					●	●	●
ALBARICOQUE				●	●	●	●	●	●			
BREVA						●	●					
CAQUI	●								●	●	●	●
CEREZA				●	●	●	●	●				
CHIRIMOYA	●								●	●	●	●
CIRUELA					●	●	●	●	●			
FRAMBUESA	●	●	●	●						●	●	●
FRESA · FRESÓN	●	●	●	●	●							
GRANADA									●	●	●	
HIGO						●	●	●	●	●		
KIWI	●	●	●	●					●	●	●	●
LIMÓN	●	●	●	●	●	●				●	●	●
MANDARINA	●	●	●	●	●					●	●	●
MANGO						●	●	●	●	●	●	●
MANZANA	●	●	●	●					●	●	●	●
MELOCOTÓN				●	●	●	●	●	●	●	●	●
MELÓN					●	●	●	●	●	●		
MEMBRILLO						●	●	●	●	●		
NARANJA	●	●	●	●	●	●				●	●	●
NECTARINA				●	●	●	●	●	●	●	●	●
NÍSPERO			●	●	●	●						
PARAGUAYA				●	●	●	●					
PERA	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●	●
PLÁTANO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
POMELO	●	●	●	●	●					●	●	●
SANDÍA					●	●	●	●	●			
UVA								●	●	●	●	●

● Mayor nivel de comercialización ● Menor nivel de comercialización

Calendario Hortalizas de Temporada

	ENE.	FEB.	MAR.	ABR.	MAY.	JUN.	JUL.	AGO.	SEP.	OCT.	NOV.	DIC.
ACELGA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
AJO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ALCACHOFA	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
APIO	●	●	●	●							●	●
BERENJENA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
BROCOLI	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
CALABACÍN	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
CALABAZA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
CARDO	●	●							●	●	●	●
CEBOLLA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
COL LOMBARDA	●	●	●							●	●	●
COLIFLOR	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
ENDIBIA	●								●	●	●	●
ESCAROLA	●	●	●	●	●	●				●	●	●
ESPÁRRAGO VERDE			●	●	●	●			●			
ESPINACA	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
GUISANTE	●	●	●	●	●	●	●					
HABA	●	●	●	●	●	●					●	●
JUDÍA VERDE							●	●	●	●	●	●
LECHUGA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
NABO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
PEPINO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
PIMIENTO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
PUERRO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
RÁBANO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
REMOLACHA							●	●	●	●	●	●
REPOLLO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
TOMATE	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ZANAHORIA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

● Mayor nivel de comercialización ● Menor nivel de comercialización



Ensalada de queso y fresa

Ingredientes

- Canónigos
- Queso de cabra
- Queso fresco (en dados)
- Fresas (cortadas a la mitad)
- Nueces

Preparación

Aceite de Oliva Virgen Extra, vinagre de Jerez, un chorro de limón, pimienta negra molida, sal, dos cucharaditas de miel y una pizca de orégano. Rehogamos y añadimos al resto de ingredientes.

