

# ALIMENTOS **DE TEMPORADA**

Sus recetas saludables para el corazón sabrán mejor si utiliza productos de temporada.

## PRIMAVERA

alcachofa, espárragos, cebollín, habas, cebollitas de cambray, poro, lechuga, chirivía, guisantes, rábano, ruibarbo, acelga



## VERANO

moras, elote, pepino, berenjena, higos, uvas, ejotes, melones, pimientos, frutas con hueso, (chabacano, cerezas, nectarinas, duraznos, ciruelas), calabaza amarilla, jitomates, calabacitas



## OTOÑO

manzanas, coles de bruselas, dátiles, calabazas duras, (calabaza bellota, calabaza de cuello torcido, calabaza, espagueti), peras, calabaza, camotes



## INVIERNO

col china, brócoli, coliflor, apio, cítricos (naranjas clementinas, toronjas, limones, limas, naranjas y mandarinas), col silvestre, endivias, hojas verdes (col silvestre, col rizada, mostaza de hoja, espinaca), vegetales de raíz (betabel, nabo)



## TENGA EN MENTE ESTOS CONSEJOS CUANDO COMPRE Y USE PRODUCTOS DE TEMPORADA:

- 1 Los alimentos frescos son generalmente más baratos durante su temporada de cosecha; podrías incluso ahorrar más si compras al por mayor.
- 2 Compre en su mercado local; los agricultores pueden compartir mucha información sobre los alimentos e incluso te pueden dar ideas de cómo prepararlos.
- 3 Practicar la jardinería y cultivar es una excelente forma de obtener productos frescos de temporada de su propio jardín y además hacer algo de ejercicio.
- 4 Las frutas y verduras congeladas o enlatadas también son opciones saludables. Compare las etiquetas de los alimentos y elija aquéllos con la menor cantidad de sodio y azúcar añadida.
- 5 Elija fruta enlatada empacada en agua, su propio jugo o miel "jarabe" ligera (evite la miel "jarabe" pesada).
- 6 Elija verduras enlatadas y congeladas sin salsas, ya que estas pueden ser altas en sodio y grasas saturadas.
- 7 Congele los productos frescos para utilizarlos en smoothies, sopas y panes.