OTOÑO

CENTRO / ASOCIACIÓN:

AUTOR / A:

INGREDIENTES Y CANTIDADES (0 - 0 Personas)

PRECIO DE COSTE

NOTAS

ELABORACIÓN

POR TU SALUD CÓRDOBA

INFORMACIÓN DE INTERÉS

ORGANIZA:

AYUNTAMIENTO DE CORDOBA | Delegación de Comercio | Unidad de Salud

COLABORA:

ESCUELA DE HOSTELERÍA DE CÓRDOBA

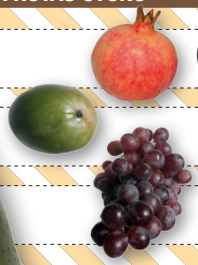
Frutas y verduras de temporada

La alimentación saludable y la actividad física ayuda a promover y mantener la buena salud a lo largo de la vida. Aumentar el consumo de verduras y frutas es fundamental para reducir las enfermedades crónica, nos aportan cantidades importantes de vitaminas, minerales y fibra.
Las de temporada son más nutritivas, más económicas y más respetuosas con el medio ambiente.

VERDURAS OTOÑO

- Acelga
- Boniato
- Calabaza
- Remolacha

FRUTAS OTOÑO



- Granada
- Mango
- Uva

FRUTAS PARTE DEL OTOÑO

- Aguacate
- Caqui
- Castaña
- Chirimoya
- Mandarina
- Naranja
- Pomeo
- Kiwi

VERDURAS PARTE DEL OTOÑO

- Judía
- Berenjena
- Calabacín
- Pimiento
- Alcachofa
- Brócoli
- Cardos
- Col
- Coliflor
- Espárragos
- Espinacas
- Lombarda
- Rabanito
- Escarola
- Nabo

FRUTAS TODO EL AÑO
Limón, manzana, pera, piña y plátano.

VERDURAS TODO EL AÑO
Ajo, cebolla, lechuga, patata, puerro y zanahoria.

POR UNA VIDA SANA...
... consume frutas y verduras de temporada
... haz ejercicio físico al menos 30 minutos diarios

AYUNTAMIENTO DE CORDOBA | Delegación de Comercio
Unidad de Salud