TODAS LAS TEMPORADAS

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

TODAS LAS TEMPORADAS

¿Por qué consumir frutas y verduras de temporada?

• Son más nutritivas y sabrosas:

Cuando se cultivan dentro de su calendario natural, las frutas y verduras consiguen un desarrollo óptimo y ofrecen la máxima cantidad de nutrientes (vitaminas y sales minerales). Es muy difícil encontrar el sabor de un melón cultivado en julio en otro cultivado bajo plástico en enero,

• Son más económicas:

Cuando las frutas y verduras son de temporada aumenta la oferta y bajan los precios. Si aprovechas las ofertas, asegúrate de que compras lo que vas a consumir, o bien compra grandes cantidades para hacer conservas y mermeladas, lo que te permitirá degustarlas todo el año y ahorrar dinero.

• Son más respetuosas con el medio ambiente:

Los cultivos de temporada, al respetar su ciclo natural de producción, no requieren de tantos productos químicos (biocidas y abonos) como los cultivos de invernadero (fuera de temporada). Además, debemos dar preferencia a los productos locales, pasarán pocas horas desde su recolección hasta su consumo, con lo que logramos ahorrar la energía de su transporte y conservación, promoviendo a la vez el desarrollo de nuestra región.

POR UNA VIDA SANA...

... consume frutas y verduras de temporada

... haz ejercicio físico al menos 30 minutos diarios

FRUTAS TODO EL AÑO

Limón, manzana, pera, piña y plátano.

VERDURAS TODO EL AÑO

Ajo, cebolla, lechuga, patata, puerro y zanahoria.

AYUNTAMIENTO DE CORDOBA | Delegación de Comercio
Unidad de Salud