VERANO

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 cronicas, 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 VERANO

- Berenjena
- Calabacín
- Judía
- Pepino
- Pimiento
- Tomate

VERDURAS PARTE DEL VERANO

Acelgas
Apio
Remolacha
Calabaza
Lombarda
Boniato

FRUTAS VERANO

- Ciruela
- Melocotón
- Melón
- Nectarina
- Sandía

FRUTAS PARTE DEL VERANO

Albaricoque
Breva
Cereza
Aguacate
Naranja
Níspero
Higos
Uva
Mango

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