



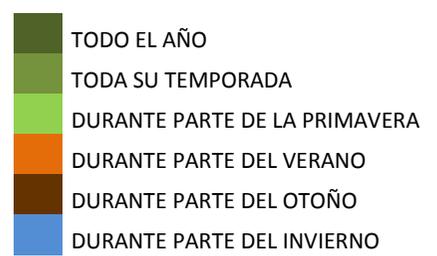
POR TU SALUD, FRUTAS Y VERDURAS EN TEMPORADA

Ana Sierra Herrera
Vocal Alimentación C.O.F. Córdoba

Al consumir frutas y verduras dentro de su calendario natural conseguimos una serie de ventajas que de consumirlas fuera de la misma no tenemos. Así podemos afirmar que:

- Ofrecen la máxima cantidad y calidad de vitaminas y sales minerales y un desarrollo óptimo.
- El mejor sabor.
- Al aumentar la oferta, los precios son inferiores.
- Se pueden comprar grandes cantidades para hacer conservas y mermeladas que se consumirán durante todo el año.
- No llevan tantos productos químicos como los cultivos fuera de temporada.
- En productos locales, el tiempo desde la recolección hasta su consumo será más reducido, repercutiendo en la calidad del producto.
- Son también elementos clave dentro de la Dieta Mediterránea.

Debemos apostar por un consumo respetuoso con el medio ambiente ya que repercutirá tanto en nuestra salud, como en la de nuestras generaciones futuras.



| INVIERNO | | PRIMAVERA | | VERANO | | OTOÑO | |
|-----------|------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|-----------|
| VERDURAS | FRUTAS | VERDURAS | FRUTAS | VERDURAS | FRUTAS | VERDURAS | FRUTAS |
| Ajo | Limón | Ajo | Limón | Ajo | Limón | Ajo | Limón |
| Cebolla | Manzana | Cebolla | Manzana | Cebolla | Manzana | Cebolla | Manzana |
| Lechuga | Pera | Lechuga | Pera | Lechuga | Pera | Lechuga | Pera |
| Patata | Piña | Patata | Piña | Patata | Piña | Patata | Piña |
| Puerro | Plátano | Puerro | Plátano | Puerro | Plátano | Puerro | Plátano |
| Zanahoria | Aguacate | Zanahoria | Aguacate | Zanahoria | Ciruela | Zanahoria | Granada |
| Acelgas | Kiwi | Acelgas | Naranja | Berenjena | Melocotón | Acelgas | Mango |
| Alcachofa | Mandarinas | Apio | Níspero | Calabacín | Melón | Boniato | Uva |
| Apio | Naranja | Relolacha | Fresa | Judía | Nectarina | Calabaza | Aguacate |
| Brócoli | Pomelo | Alcachofa | Kiwi | Pepino | Sandía | Remolacha | Caqui |
| Col | Mango | Col | Mandarina | Pimiento | Albaricoque | Judía | Castaña |
| Coliflor | Chirimoya | Coliflor | Pomelo | Tomate | Breva | Berenjena | Chirimoya |
| Escarola | Granada | Espárrago | Albaricoque | Acelgas | Cereza | Calabacín | Mandarina |
| Espárrago | Caqui | Haba | Cereza | Apio | Aguacate | Pimiento | Naranja |
| Espinacas | Castaña | Brócoli | Ciruela | Remolacha | Naranja | Alcachofa | Pomelo |
| Guisante | Uva | Espinacas | Melocotón | Calabaz | Níspero | Brócoli | Kiwi |
| Lombarda | Fresa | Guisante | Nectarina | Lombarda | Higos | Cardos | |
| Nabos | Níspero | Lombarda | Breva | Boniato | Uva | Col | |
| Rabanito | | Nabos | Melón | | Mango | Coliflor | |
| Remolacha | | Rabanito | Sandía | | | Espárrago | |
| Calabaza | | Escarola | | | | Espinacas | |
| Cardos | | Judía | | | | Rabanito | |
| Boniato | | Pepino | | | | Lombarda | |
| Haba | | Berenjena | | | | Escarola | |
| | | Pimiento | | | | Nabo | |
| | | Tomate | | | | | |