

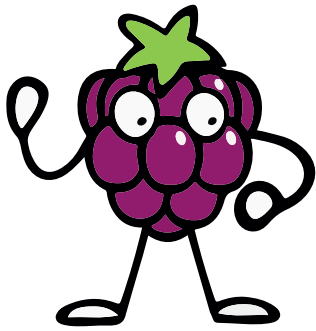
Campaña de hábitos saludables

18/ La fruta de temporada

Tabla de Fruta de temporada

| | ene | feb | mar | abr | may | jun | jul | ago | sep | oct | nov | dic |
|----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Aguacate | | | | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | |
| Albaricoque | | | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | | | |
| Breva | | | | | | ● | ● | | | | | |
| Caqui | ● | | | | | | | | ● | ● | ● | ● |
| Cereza | | | | ● | ● | ● | | | | | | |
| Ciruela | | | | | ● | ● | ● | ● | ● | | | |
| Chirimoya | ● | | | | | | | | ● | ● | ● | ● |
| Frambuesa | | | | | ● | ● | ● | ● | ● | | | |
| Fresa / Fresón | ● | ● | ● | ● | ● | ● | | | | | | |
| Granada | | | | | | | | ● | ● | ● | ● | |
| Higo | | | | | | ● | ● | ● | ● | ● | | |
| Kiwi | ● | ● | ● | ● | | | | | ● | ● | ● | ● |
| Limón | ● | ● | ● | ● | ● | ● | | | | ● | ● | ● |
| Mandarina | ● | ● | ● | ● | | | | | | ● | ● | ● |
| Mango | | | | | | | ● | ● | ● | ● | ● | |
| Manzana | ● | ● | | | | | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| Melocotón | | | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | | |
| Melón | | | | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | | |
| Membrillo | | | | | | | ● | ● | ● | ● | | |
| Naranja | ● | ● | ● | ● | ● | | | | | ● | ● | ● |
| Nectarina | | | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | | |
| Níspero | | | ● | ● | ● | ● | | | | | | |
| Paraguaya | | | | | | ● | ● | ● | ● | | | |
| Pera | | | | | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| Plátano | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| Pomelo | ● | ● | ● | ● | ● | | | | | | ● | ● |
| Sandía | | | | | ● | ● | ● | ● | ● | | | |
| Uva | | | | | | | | ● | ● | ● | ● | ● |

● Temporada de recolección y mejor época de consumo
● Temporada de recolección temprana o tardía.



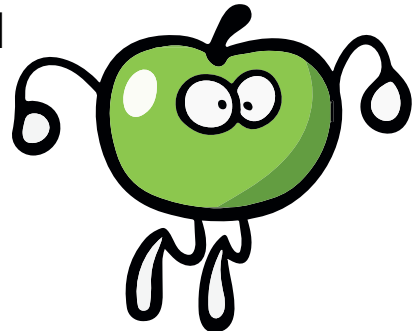
La fruta es uno de los alimentos más **nutritivos** de nuestra dieta.

La fruta de temporada están en su **mejor momento para su consumo**, con todo su sabor y con la **mejor relación calidad precio**.



De enero a diciembre **consume fruta a diario**

La fruta es saludable tanto en el **desayuno**, como en **la comida**, **cena...** y lo mejor, **¡entre horas!**



En la próxima entrega hablaremos de:

19/ Verdura de temporada

