

MUTUA BALEAR



Hábitos
Saludables
de Mutua Balear

Especial menús y alimentación
Resumen números 12 a 19

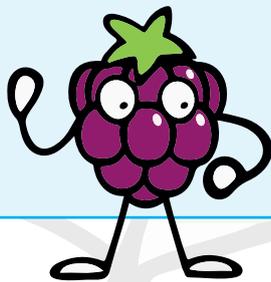
Índice

01/ La dieta mediterránea	03
La pirámide mediterránea	06
Los alimentos mediterráneos	07
Recomendaciones	12
02/ Planificación de un menú saludable	14
03/ Menú para otoño e invierno	16
04/ Las frutas de temporada	20
05/ Las verduras de temporada	22

01/ La dieta mediterránea

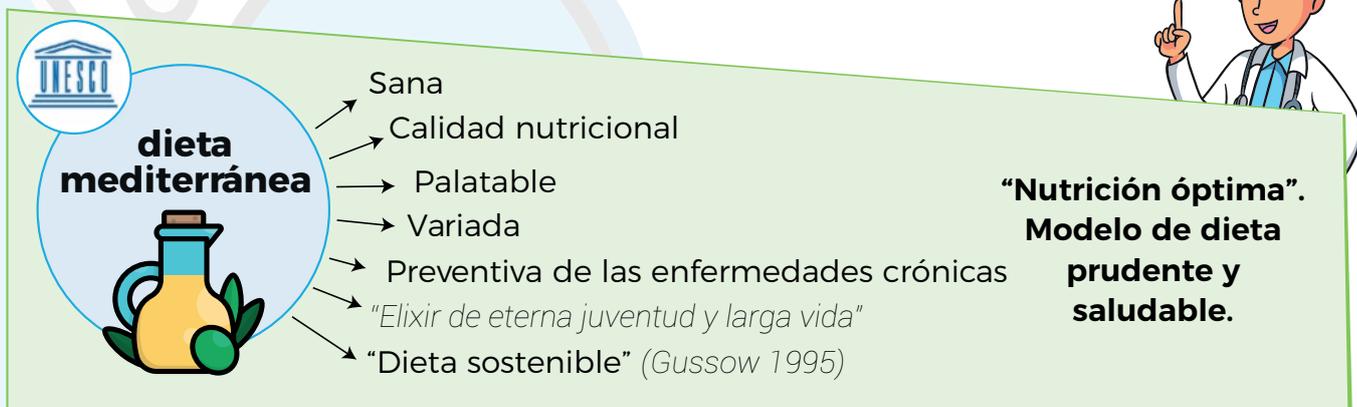
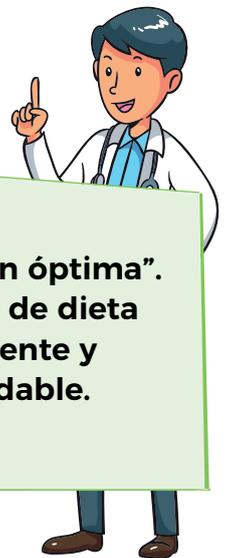
Modelo de dieta prudente y saludable

La investigación en Nutrición ha demostrado reiteradamente y de forma consistente que las dietas más saludables son aquellas que se basan principalmente en el consumo de **frutas, verduras, hortalizas, cereales y leguminosas**, utilizando con moderación los alimentos de origen animal.



Una dieta prudente y saludable es aquella que además de ser sana, nutritiva y palatable, ayude a prevenir las enfermedades crónicas relacionadas con la dieta, es decir, aquella que dé lugar a una menor mortalidad total y a una mayor esperanza y calidad de vida.

La dieta mediterránea cumple todos estos objetivos.



Dieta mediterránea

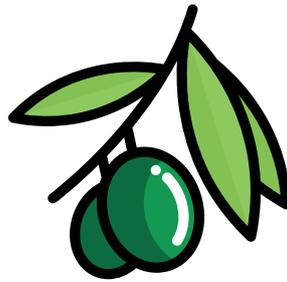
Las poblaciones mediterráneas (Grecia, España, Italia, Francia) disfrutaban de una **mayor expectativa de vida**. Estas diferencias, que no pueden explicarse únicamente por factores genéticos, parecen depender de factores ambientales entre los que la dieta puede jugar un papel importante.

El comportamiento alimentario del hombre está influenciado por numerosos factores (geográficos, climáticos, socio-económicos, etc.) de los que va a depender la elección de los alimentos. Elección que será un importante y determinante del

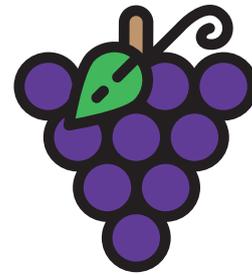
estado nutricional y del estado de salud. En este sentido, la relación ecológica de nuestros antepasados con su entorno configuró unos peculiares hábitos alimentarios que hoy constituyen la denominada dieta mediterránea, basada en la **“trilogía mediterránea”**: formada por el **trigo, el olivo y la vid**. El olivo y el aceite de oliva son el verdadero símbolo de la cultura y de la alimentación del Mediterráneo.



Trigo



Olivo



Vid

Posteriormente, otros muchos alimentos fueron gradualmente incorporados a esta dieta: naranjas y limones del lejano oriente; judías, tomates, maíz, patatas o berenjenas, en este caso, del continente americano en el siglo XVI.

El clima templado de estas zonas y el trabajo de sus gentes han modelado estos componentes tan diversos dentro de un **equilibrado ecosistema** del que la dieta mediterránea no es más que una de sus manifestaciones.

En la **alimentación tradicional** de los habitantes del Mediterráneo existían diversos **aspectos comunes**:

-  alta ingesta de verduras, hortalizas, frutas frescas, leguminosas, cereales,
-  una cantidad variable según la zona de aceite de oliva, que es la principal grasa culinaria
-  un consumo moderado de alcohol, principalmente en forma de vino durante las comidas
-  algo de pescado
-  moderada ingesta de lácteos
-  y baja ingesta de carnes y derivados.



Desde hace años, existe una clara evidencia de que las poblaciones que viven en los países mediterráneos tienen un **modelo distinto de mortalidad y morbilidad especialmente en relación con la enfermedad cardiovascular (ECV)**, algunos tipos de cáncer y otras enfermedades degenerativas.

Las principales recomendaciones para reducir la enfermedad cardiovascular (ECV) son:

1. Mantener el peso adecuado.
2. Reducir el consumo de grasa saturada.
3. Usar preferentemente aceites vegetales y mantener el aporte calórico de las grasas por debajo del 30%.
4. Consumir verduras, frutas y lácteos descremados.
5. No abusar de la sal ni del azúcar refinado.
6. Realizar regularmente ejercicio físico.
7. Evitar el tabaco, alcohol, excitantes, ...
8. Visitar al médico con regularidad y evitar preocupaciones en exceso.



En España, como en el resto de los países mediterráneos, las tasas de mortalidad total y por ECV son menores que las encontradas en otros países desarrollados.

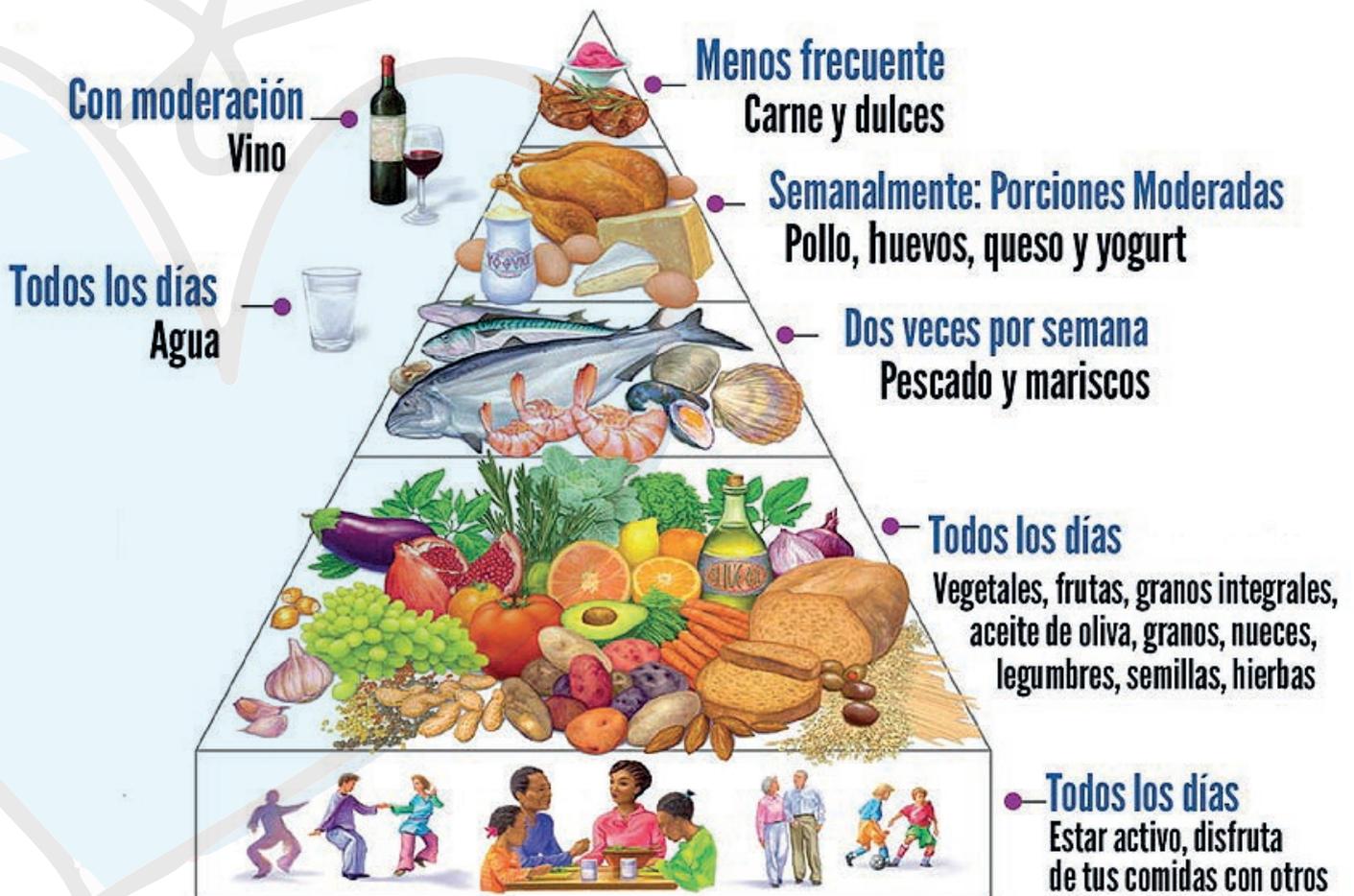
La pirámide mediterránea

Como hemos visto anteriormente, la dieta mediterránea es un modelo de dieta sana, nutritiva, palatable, variada, sostenible y deliciosa. En otras palabras, una **"nutrición óptima"**.

La Pirámide de la dieta mediterránea

En la Pirámide Mediterránea se indica de forma gráfica los grupos de alimentos que conforman este modelo dietético. En dicha pirámide también se pone de manifiesto la importancia de la actividad física realizada regularmente.

Este modelo dietético viene recomendando por diferentes organismos como un ejemplo de dieta **prudente y saludable**, pues parece existir una gran concordancia con lo que actualmente se considera una nutrición óptima.



Además, hay que señalar que las cualidades gastronómicas de la dieta mediterránea son totalmente compatibles con una de las más importantes recomendaciones para realizar cualquier tipo de dieta: **disfrutar con la comida, con el placer de comer.**

Mediterranean diet score



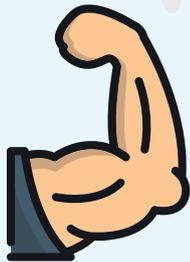
- 1 Alta relación AGM/AGS
- 2 Moderado en alcohol (vino)
- 3 Alto de leguminosas
- 4 Alto de cereales
- 5 Alto de frutas
- 6 Alto de verduras y hortalizas
- 7 Bajo de carnes y derivados
- 8 Moderado de leches y derivados
- 9 Alto consumo de pescados

Puntuación total: 9 sobre 10

(Trichopoulou y col. 2000)

Los alimentos de la dieta mediterránea

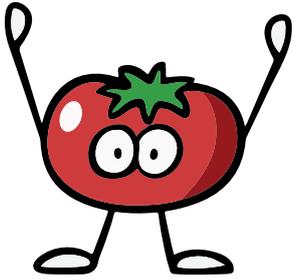
La abundancia y diversidad de los **alimentos de origen vegetal**, el consumo de frutas, verduras, hortalizas, cereales, legumbres, frutos secos y aceite de oliva como principal grasa culinaria, en sustitución de grasas saturadas y también el uso moderado de vino, distingue a la dieta mediterránea de otras dietas.



Estos alimentos tienen una alta **densidad de nutrientes**: hidratos de carbono complejos, fibra dietética, minerales, vitaminas, especialmente antioxidantes, y componentes no nutritivos bioactivos (antioxidantes y anticancerígenos) que resultan especialmente beneficiosos en la prevención de algunas enfermedades crónicas.

En el área mediterránea existe un mayor **consumo de fibra** con respecto a otros países. Hay una fuerte evidencia de que la fibra (soluble e insoluble) de cereales, leguminosas, verduras y frutas tiene un efecto beneficioso previniendo el estreñimiento, la enfermedad diverticular, y ayudan a regular favorablemente el perfil lipídico de la sangre y el control de la glucemia.





La **ingesta diaria de frutas y verduras** se relaciona con un menor riesgo de ECV, algunos tipos de cáncer, defectos del tubo neural y cataratas, asimismo destaca el beneficio sanitario por su aporte de fibra dietética, ácido fólico, tocoferoles, vitamina C, beta-caroteno y otros carotenoides (licopeno, luteína, ..), elementos traza (selenio, cobre, ...), fitoestrógenos y polifenoles (flavonoides, otros compuestos fenólicos, etc.).

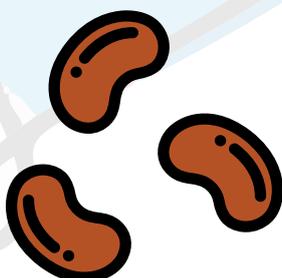
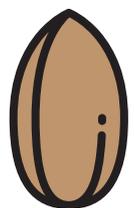
Frutas y verduras son las principales fuentes dietéticas de antioxidantes, nutrientes y no nutrientes. El consumo habitual de fruta y ensaladas, estas últimas generalmente aliñadas con aceite de oliva, presenta la ventaja adicional de la mayor disponibilidad de algunos nutrientes sin pérdidas por procesos culinarios (especialmente ácido fólico y vitamina C) y no nutrientes que se consideran factores de protección.

Por ejemplo, en España, de los 126 mg/día de vitamina C ingeridos, casi la mitad, 62 mg, proceden de alimentos que se consumen crudos. Por otro lado, el hábito de consumir la fruta como postre no deja opción al uso de otras alternativas quizás menos saludables como los dulces y la repostería industrial con mayor contenido de grasa y azúcares sencillos y, en general, con menor densidad de nutrientes.



Estudios recientes han puesto de manifiesto que el consumo frecuente de **frutos secos** (nueces, avellanas, almendras, ...), también característico de muchas zonas del Mediterráneo, tiene una acción protectora frente a la enfermedad coronaria debido a los efectos beneficiosos sobre los lípidos sanguíneos (efecto hipocolesterolemizante) y posiblemente a través de otros mecanismos.

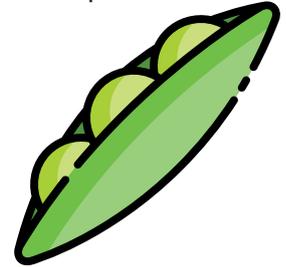
Son una buena fuente de ácidos grasos mono y poliinsaturados con un buen perfil lipídico, pero también aportan otros componentes: arginina precursor del óxido nítrico, ácido alfa-linolénico, magnesio, cobre, potasio, fósforo, selenio, ácido fólico, vitamina E, fibra dietética (de la que un 25% aproximadamente es fibra soluble), fitosteroles y diversos fitoquímicos potencialmente bioactivos.



El consumo de **leguminosas** tiene efectos muy favorables sobre la glucemia. Esto, junto con su contenido en proteína, fibra, su alta densidad de nutrientes, su bajo contenido en grasa y la versatilidad de sus preparaciones las convierten en alimentos de gran interés.

Igualmente, su aporte de hidratos de carbono complejos contribuye a equilibrar el perfil calórico de la dieta. El alto consumo de ácidos grasos monoinsaturados (AGM) tiene un efecto beneficioso sobre la distribución de las lipoproteínas plasmáticas, reduciendo los niveles de colesterol unido a lipoproteínas de baja densidad (cLDL) y aumentando los de cHDL.

Además, dietas ricas en AGM proporcionan una protección parcial frente a la peroxidación lipídica y de lipoproteínas. Probablemente también disminuyen el riesgo trombogénico, la agregabilidad plaquetaria y la presión arterial.



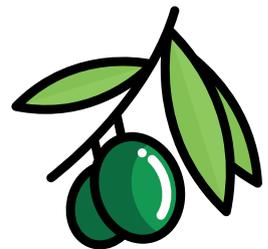
El **aceite de oliva** adquiere mayor importancia en la dieta mediterránea, no sólo por sus beneficios directos sobre la salud, sino también por su palatabilidad, y por el hecho de que su uso generalmente se asocia con el consumo de otros alimentos como: verduras, hortalizas, frutos secos y frutas muchos de ellos en forma de ensaladas consumidas crudas, legumbres, etc.

El aceite de oliva no sólo tiene beneficios directos sobre la salud, sino que gracias a su palatabilidad es tiene un alto valor gastronómico.
Aceite de oliva, el oro líquido de la gastronomía mediterránea.



Además, el exquisito gusto del aceite de oliva muchas veces se acompaña en los aliños del sabor fuerte del **vinagre** que también contiene antioxidantes, del limón, del ajo, la cebolla, del tomate o de diferentes especias (orégano, tomillo, romero, ...) que son también fuente de diversos fitoquímicos (terpenos, compuestos fenólicos, ...) con una potente acción antioxidante.

El uso del **aceite de oliva** como principal grasa culinaria en la Dieta Mediterránea, hace que el consumo de mantequilla y margarina sea bajo y, por tanto, también el de ácidos grasos saturados (AGS) y ácidos grasos trans (AGt). La ingesta de AGt se ha relacionado con un aumento de colesterol total, de cLDL y con una disminución de cHDL.





Las experiencias de España, Portugal y otros países como Japón, respecto al consumo de **pescado**, sugieren también efectos beneficiosos para la salud. El pescado es el principal suministrador de ácidos grasos poliinsaturados de la familia n-3 (especialmente EPA y DHA) que tienen un efecto antiinflamatorio, antitrombótico, antiarrítmico, hipolipemiante y vasodilatador. Estas acciones pueden prevenir la ECV, la hipertensión arterial y la diabetes tipo 2.

La dieta mediterránea tradicional se caracteriza también por una ingesta moderada de alcohol, principalmente en forma de **vino, consumido en las comidas**. Numerosos estudios epidemiológicos han demostrado que la ingesta de cantidades moderadas de alcohol (de 10 a 30 g de etanol al día) reduce la mortalidad cardiovascular, al comparar con los datos obtenidos en abstemios.



Este beneficio parece estar mediado fundamentalmente por su efecto sobre las lipoproteínas plasmáticas, principalmente elevando el colesterol-HDL y, en menor medida, reduciendo el colesterol-LDL. El otro efecto cardioprotector importante parece ejercerlo disminuyendo la agregabilidad plaquetaria y produciendo cambios en la coagulación y en la fibrinólisis.

Hay que ser muy cautos con esta recomendación pues, cuando se trata de marcar normas generales dirigidas a toda la población, es muy difícil separar la frontera entre los efectos beneficiosos del "buen beber" y los no deseados, que son muchos, del "mal beber".

Pero no olvidemos que tras la dieta mediterránea hay también un **estilo de vida (actividad física, siesta, ...)**, una **cultura con características comunes a muchos de estos países**, factores que, solos o en combinación, pueden estar contribuyendo igualmente a mejorar el estado de salud.



En la actualidad existe suficiente evidencia epidemiológica que muestra el papel protector de la Dieta Mediterránea (DM) en la **enfermedad coronaria, diabetes tipo 2, hipertensión arterial, síndrome metabólico, sobrepeso y obesidad, enfermedad cerebrovascular y ciertos tipos de cáncer. Estudios recientes señalan también que una mayor adherencia a la DM podría estar asociada con un menor riesgo de depresión, enfermedad de Alzheimer, Parkinson o deterioro cognitivo.**



Los beneficios para la salud que supone esta dieta son más significativos cuando se combinan con el **ejercicio físico**. Este ha de ser moderado, pero a ser posible ha de realizarse durante al menos 30 minutos diarios, cinco días por semana. En caso de que por razones de tiempo resulte complicado, se ha de hacer con la máxima regularidad que se pueda.



El seguimiento de la dieta mediterránea, ayuda a controlar el peso, incrementa la sensación de bienestar físico, mejora del funcionamiento de todos los órganos y vísceras, p.ej. riñón, corazón, hígado, pulmones, intestinos, etc.

Este patrón alimentario, que ha sido transmitido de generación en generación a lo largo de varios siglos en las regiones del Mediterráneo, ha ido evolucionando y acogiendo nuevos alimentos y modos de preparación, pero mantiene las propiedades y características que hacen de ella un modelo de vida saludable, y que pueden practicar personas de todas las edades y condiciones. Los productos son fáciles de conseguir y de preparar, y hay infinidad de recetas, tanto sencillas como más elaboradas, con las que obtener el máximo partido de esta dieta.

Opciones como caminar a paso ligero, correr, natación o ciclismo resultan aconsejables, pero también se puede recurrir a cualquier otro deporte o actividad que ayude a la quema de calorías y grasas, así como a un mantenimiento físico óptimo.

Así se contribuye a bajar de peso, controlar la presión arterial y la hipercolesterolemia, y a atrasar el deterioro cognitivo. La práctica habitual de ejercicio físico también ofrece protección contra enfermedades crónicas como la diabetes o el Alzheimer.

Resumen de recomendaciones de la dieta mediterránea

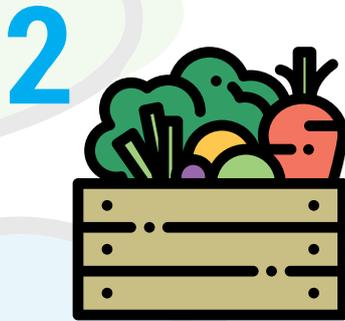
En puntos anteriores hemos visto como la **dieta mediterránea** es un modelo de dieta sana, nutritiva, palatable, variada, sostenible y deliciosa. Una "nutrición óptima" con un grupo diverso de alimentos muy beneficiosos para la salud. ¡Mucha información!

Aquí te resumimos visualmente las recomendaciones de la dieta mediterránea.

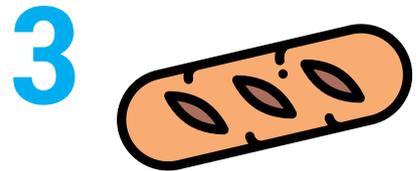
Recomendaciones (en resumen) de dieta mediterránea



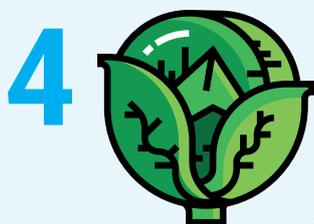
1 Utiliza el oro líquido de la gastronomía, el **aceite de oliva**.



2 Consume muchos alimentos de **origen vegetal**: frutas, verduras, legumbres, champiñones, frutos secos...



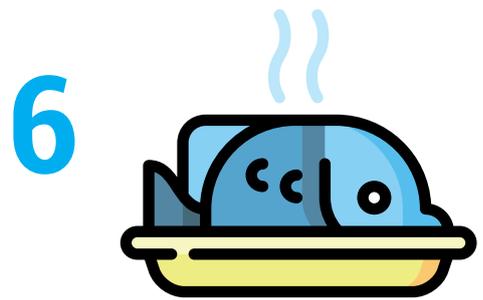
3 **Pan y los alimentos procedentes de cereales** (pasta, arroz y mejor sus productos integrales) deben formar parte de la alimentación diaria.



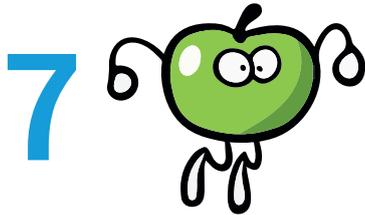
4 Los alimentos más adecuados son los poco procesados, **frescos y de temporada**.



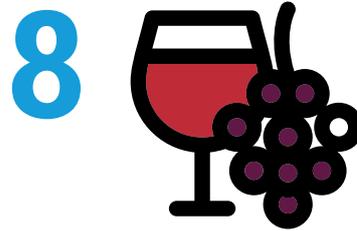
5 Consumo diaria de algún **producto lácteo** (leche, yogurt, quesos, etc...)



6 Consumir **pescado** en mayor proporción que la carne o productos cárnicos.



Consumo diario de **fruta fresca** y de temporada

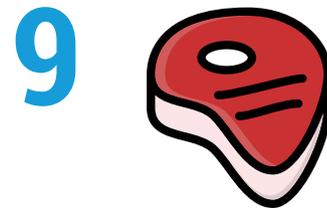


Con las comidas las bebidas mediterráneas son el **agua y el vino** (éste con moderación).

10



Pasteles, dulces y bollería industriales deben consumirse ocasionalmente. La dieta mediterránea tiene excelentes **postres y repostería casera**.



La **carne y los productos lácteos** consumirlos ocasionalmente con moderación

11



Realizar actividad física diariamente (**30 minutos** de actividad moderada), especialmente para aquellos que tienen profesiones sedentarias.

¡viva la dieta mediterránea!

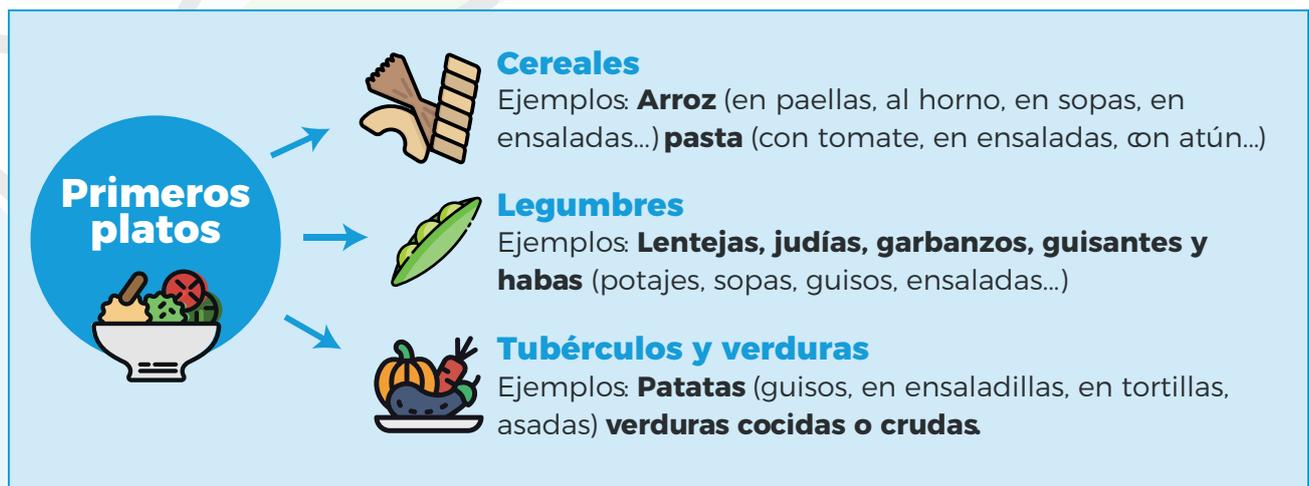
02/ Planificación de un menú saludable

La formación de buenos hábitos alimentarios es un excelente instrumento para prevenir las enfermedades y promover la salud. La mejor manera de alcanzar un estado nutricional adecuado es **incorporar una amplia variedad de alimentos** a nuestra dieta diaria y semanal.

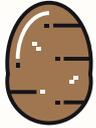
A continuación exponemos el esquema que nos trae SENC (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria) para elaborar nuestros propios menús saludables.

Escoger un alimento de cada "grupo" para cada comida

Planificación de un menú saludable



Guarniciones



Patatas o cereales o legumbres



Ensaladas

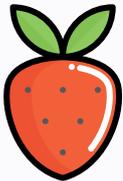
Zanahoria, lechuga, tomate, aceitunas, maíz, judías, aguacate, cebolla, espinaca, remolacha, etc.

Otros Verduras y hortalizas:



hervidas, asadas, al vapor o rebozadas.

Postres



Fruta

Manzana, pera, plátano, naranja, mandarina, albaricoque, cereza, melocotón, melón, frutos secos, macedonias, etc.



Otros

Lácteos (yogur fresco, leche fermentada, flan, queso, natilla, cuajada...)

Bebidas



Agua

Debemos consumir como mínimo 1 litro y medio (6 a 8 vasos) al día.

Agua con gas o bebida refrescante

Zumos

Bebida alcohólica de baja graduación



Vino, cerveza o cava.
(Consumo opcional y moderado en adultos).

03/ Menú de otoño e invierno



Te proponemos, para todos los días de la semana, un **menú saludable** de otoño e invierno. ¡Rico rico!

Lunes

Desayunamos
Café con leche
Tostadas con mantequilla
Compota de manzana

✕ ————— ✕

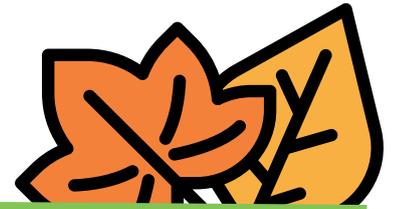
Comemos
Puré de patata y zanahoria gratinado
Solomillo de cerdo con alcachofas
Mandarinas

● ————— ●

Merendamos
Yogur
Bizcocho casero

> ————— <

Cenamos
Sopa de pescado con fideos
Tortilla paisana
Pera



Martes

Desayunamos
Yogurt con cereales
Fruta troceada

✕ ————— ✕

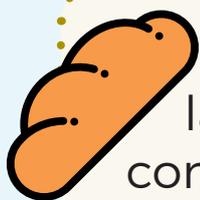
Comemos
Lentejas estofadas con verduras
Croquetas de jamón con ensalada
Rodajas de naranjas con miel

● ————— ●

Merendamos
Leche con galletas

> ————— <

Cenamos
Menestra tricolor
Papillote de salmón y merluza
Flan



Puedes acompañar la comida y la cena con un poco de pan



*Este menú ha sido elaborado por **SENC** (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria)

Miércoles

Desayunamos

Cuajada con miel y galletas integrales
Zum de fruta natural



Comemos

Fideos a la cazuela
Filete de pollo a la plancha
con tomate y aceitunas
Manzana



Merendamos

Bocadillo pequeño de jamón
Yogur líquido.



Cenamos

Sopa de arroz
Salchichas plancha con espinacas salteadas
Membrillo.

Jueves

Desayunamos

Yogur con cereales y frutos secos
Zum de fruta natural



Comemos

Arroz a la milanese
Conejo en salsa
Combinado de kiwi con mandarina



Merendamos

Café con leche y magdalena



Cenamos

Crema de verduras
Filete de mero con patatas al vapor
Manzana

Viernes

Desayunamos

Leche con muesli
Manzana



Comemos

Tortellini a la Italiana
Escalope de ternera con ensalada de lechuga
Plátano



Merendamos

Sándwich de atún con tomate
Zum de fruta



Cenamos

Sopa de cebolla
Tortilla de patatas con tomate aliñado
Yogur



Acompaña tus
comidas con **agua**.

El agua es, cuantitativamente, el
componente más importante de
todos los seres vivos y lo único que
realmente necesitamos beber.

*Este menú ha sido elaborado por **SENC**
(Sociedad Española de Nutrición
Comunitaria)

Sábado

Desayunamos

Yogur con tostadas y mermelada
Zumo de fruta



Comemos

Potaje
Muslitos de pollo asados
Dados de pera con miel



Merendamos

Leche con galletas



Cenamos

Judías y patatas salteadas con jamón
Sepia a la plancha con zanahoria rallada
Manzana al horno

Domingo

Desayunamos

Chocolate caliente con bizcocho casero



Comemos

Entremeses variados
Canelones de la abuela
Piña natural



Merendamos

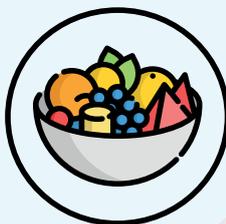
Cuajada con frutos secos e infusión



Cenamos

Crema de zanahoria
Pizza 4 estaciones
Macedonia

*Este menú ha sido elaborado por **SENC**
(Sociedad Española de Nutrición Comunitaria)



En la página siguiente puedes
imprimirte el menú de toda la
semana en **una sólo página**



Día	Desayuno	Comida	Merienda	Cena
Lunes	Café con leche. Tostadas con mantequilla y mermelada. Zumos de fruta.	Puré de patata y zanahoria gratinado. Solomillo de cerdo con alcachofas. Mandarinas.	Yogur y barrita de cereales.	Sopa de pescado con fideos. Tortilla paisana. Pera.
Martes	Yogur con cereales y fruta troceada.	Lentejas estofadas con verduras. Croquetas de jamón con ensalada. Rodajas de naranja con miel.	Leche con galletas.	Menestra tricolor: Papillote de salmón y merluza. Flan.
Miércoles	Cuajada con miel y galletas integrales. Zumos de fruta.	Fideos a la cazuela. Filete de pollo a la plancha con tomate y aceitunas. Manzana.	Bocadillo pequeño de jamón. Yogur líquido.	Sopa de arroz. Salchichas a la plancha con espinacas salteadas. Membrillo.
Jueves	Yogur con cereales y frutos secos. Zumos de fruta.	Arroz a la milanesa. Conejo en salsa. Combinado de kiwi con mandarina.	Café con leche y magdalena.	Crema de verduras. Filete de mero con patatas al vapor. Manzana.
Viernes	Leche con muesli y zumos de fruta.	Tortellini a la Italiana. Escalope de ternera con ensalada de lechuga. Plátano.	Sándwich de atún con tomate. Zumos de fruta.	Sopa de cebolla. Tortilla de patatas con tomate aliñado. Yogur.
Sábado	Yogur con tostadas y mermelada. Zumos de fruta.	Potaje. Muslitos de pollo asados. Dados de pera con miel.	Leche con galletas.	Judías y patatas salteadas con jamón. Sepia a la plancha con zanahoria rallada. Manzana al horno.
Domingo	Chocolate caliente con bizcocho casero.	Entremeses variados. Canelones de la abuela. Piña natural.	Cuajada con frutos secos e infusión.	Crema de zanahoria. Pizza 4 estaciones. Macedonia.

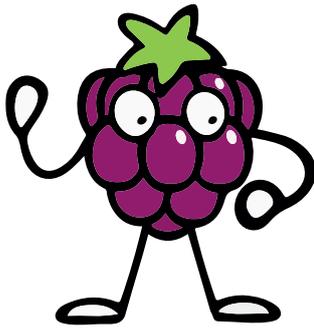
Acompañar la comida y la cena con pan y agua

04/ La fruta de temporada

Tabla de Fruta de temporada

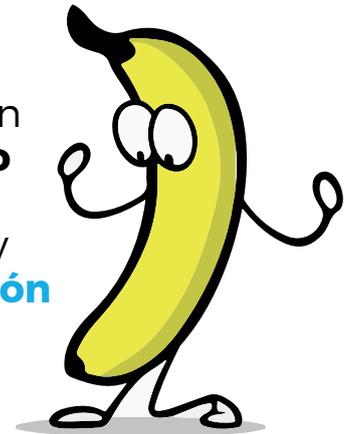
	ene	feb	mar	abr	may	jun	jul	ago	sep	oct	nov	dic
Aguacate					●	●	●	●	●	●	●	
Albaricoque				●	●	●	●	●	●			
Breva						●	●					
Caqui	●								●	●	●	●
Cereza				●	●	●	●					
Ciruela					●	●	●	●	●			
Chirimoya	●								●	●	●	●
Frambuesa					●	●	●	●	●			
Fresa / Fresón	●	●	●	●	●	●						
Granada								●	●	●	●	
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.



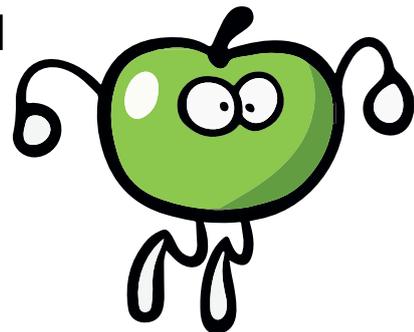
La fruta es uno de los alimentos más **nutritivos** de nuestra dieta.

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!**



05/ Verduras de temporada

	ene	feb	mar	abr	may	jun	jul	ago	sep	oct	nov	dic
Acelga	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
Ajo	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Alcachofa	●	●	●	●	●				●	●	●	●
Apio	●	●	●	●	●				●	●	●	●
Berenjena	●	●	●	●	●				●	●	●	●
Brócoli	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
Calabacín	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Calabaza			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Cardo	●	●								●	●	●
Cebolla	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Col Lombarda	●	●	●	●	●				●	●	●	●
Coliflor	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
Endibia	●	●	●	●					●	●	●	●
Escarola	●	●	●	●					●	●	●	●
Espárrago Verde		●	●	●	●	●						
Espinaca	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Guisante	●	●	●	●						●	●	●
Haba	●	●	●	●								●
Judía Verde	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Lechuga	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Nabo	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Pepino	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Pimiento	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
Puerro	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
Rábano	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Remolacha	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Repollo	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
Tomate	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Zanahoria	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

Tabla de verduras de temporada

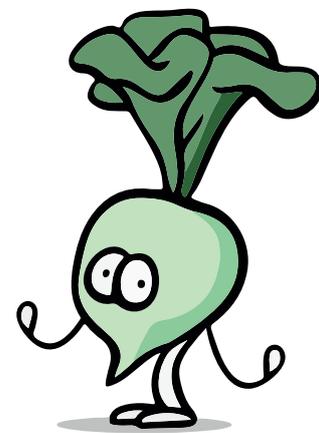
- Temporada de recolección y mejor época de consumo
- Temporada de recolección temprana o tardía

Clasificación de acuerdo con la parte comestible de la planta a la que pertenecen:
Frutos **Bulbos** **Coles** **Hojas y Tallos** **Tiernos** **Inflorescencias** **Legumbres** **Verdes**
Pepónides **Raíces** **Tallos Jóvenes**

La verdura es uno de los alimentos que más **vitaminas, minerales, fibra y agua** contienen.



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



Disfruta de verdura, al menos, **5 veces al día**. La verdura está en la **base de la pirámide** de alimentación saludable.