

Campaña de hábitos saludables
19/ 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

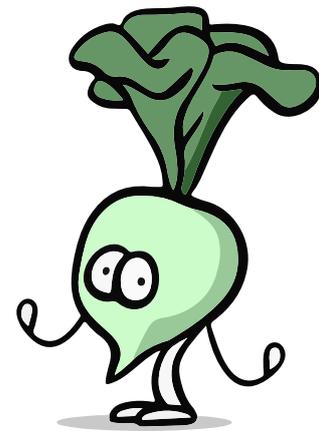
- Temporada de recolección y mejor época de consumo
- Temporada de recolección temprana o tardía

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

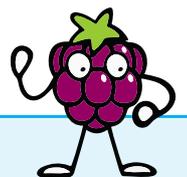
La verdura es uno de los alimentos que más **vitaminas, minerales, fibra y agua** contienen.



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



Disfruta habitualmente de la verdura. Se encuentra en la **base de la pirámide** de alimentación saludable.



En la próxima entrega hablaremos de:

20/ Especial alimentación
(Resumen números 12 a 19)