



ESTACIONES DE LOS ALIMENTOS

PRIMAVERA

Alcachofas
Espárragos
Zanahorias
Cebollino

Habas
Cebollas de verdeo
Puerros

Lechugas
Chirivías
Guisantes
Rabanitos

Ruibarbo
Acelga

VERANO

Frutos rojos
Maíz
Pepinos
Berenjena
Higos

Ajo
Uvas
Frijoles verdes
Melones

Pimientos (dulces y picantes)
Drupas (albaricoques, cerezas, nectarinas, duraznos y ciruelas)

Calabaza de verano (calabacín amarillo)
Tomates
Calabacín

OTOÑO

Manzanas
Coles de Bruselas

Dátiles
Peras
Calabazas

Calabaza de invierno (bellota, butternut y espagueti)

Batatas

INVIERNO

Bok choy
Brócoli
Coliflor
Apio

Cítricos (clementinas, pomelos, limones, limas, naranjas y tangerinas)

Endivia
Verduras de hojas verdes (berza, col rizada, hojas de mostaza y espinacas)

Tubérculos (remolachas y nabos)

TEN EN CUENTA ESTOS CONSEJOS CUANDO UTILICES Y COMPRES PRODUCTOS DE TEMPORADA:

- **Ahorra dinero.** Los alimentos frescos suelen ser menos costosos durante su temporada de cosecha. Incluso puedes ahorrar dinero si compras a granel.
- **Elige productos locales.** Come frutas y verduras cultivadas local y regionalmente siempre que sea posible. Estas son más sabrosas y retienen más nutrientes que los productos que se cosecharon semanas antes y se enviaron del otro lado del país o del mundo. La elección de productos locales también puede ayudar a reducir nuestra huella de carbono.
- **Compra en un mercado agrícola local.** Descubre productos que quizá no conozcas y obtén ideas para cocinarlos.
- **Cultiva tus propios productos.** El cultivo de huertos ofrece productos de temporada frescos y también algo de actividad física. Así como el cultivo de un huerto puede ser terapéutico y gratificante, también puede contribuir al bienestar general.
- **Congela productos frescos.** Agrega frutas y verduras congeladas a batidos, sopas, panes o productos horneados, como arándanos en panqueques o calabacín rallado en un pan rápido.

Obtén más información en heart.org/HealthyForGood

COME DE FORMA INTELIGENTE MUÉVETE MÁS SIÉNTETE BIEN

