



American Heart Association®

Hard Hats with Heart™



Charlas

sobre cajas de
herramientas

Temporadas de alimentación

Tus recetas saludables para el corazón sabrán aún mejor con los productos de temporada. Y los alimentos frescos suelen ser menos costosos durante su temporada de cosecha. Incluso puedes ahorrar dinero si compras a granel.

Primavera

Alcachofas, espárragos, cebollines, habas, cebollas verdes, puerros, lechuga, nabos, arvejas, rábanos, ruibarbo, acelga

Verano

Frutos del bosque, maíz, pepinos, berenjena, higos, uvas, judías verdes, melones, pimientos, frutas con cuercos (albaricoques, cerezas, nectarinas, duraznos, ciruelas), calabaza de verano, tomates, calabacín

Otoño

Manzanas, coles de Bruselas, dátiles, calabaza dura (bellota, nuez blanca, espagueti), peras, calabaza, batatas

Invierno

Bok choy, brócoli, coliflor, apio, frutas cítricas (clementinas, pomelo, limones, limas, naranjas, mandarinas), col berza, endivia, hojas verdes (col, col rizada, mostaza, espinaca), verduras de la raíz (remolacha, nabos)

Todo el año

Repollo, zanahorias, ajo, cebollas, champiñones

La American Heart Association recomienda de 4 a 5 porciones diarias de frutas y verduras.

Preguntas más frecuentes:

Los productos se echan a perder rápido, ¿cómo puedo sacarles el máximo provecho?

Prueba a congelar productos frescos para agregarlos a batidos, sopas y panes.

Preguntas de debate:

- ¿Tú o tu familia cultivan algún producto en casa?
- ¿Cuál es tu verdura de temporada favorita?
- ¿Cómo la preparas?