

ALIMENTOS *de temporada*



Tus recetas saludables para el corazón sabrán mejor si utilizas productos de temporada.

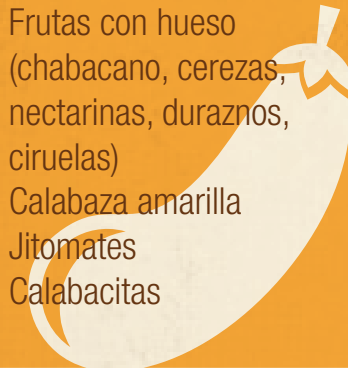
PRIMAVERA

Alcachofa
Espárragos
Cebollín
Habas
Cebollitas de cambray
Poro
Lechuga
Chirivía
Chícharos
Rábano
Ruibarbo
Acelga



VERANO

Moras
Elote
Pepino
Berenjena
Higos
Uvas
Ejotes
Melones
Pimientos
Frutas con hueso
(chabacano, cerezas,
nectarinas, duraznos,
ciruelas)
Calabaza amarilla
Jitomates
Calabacitas



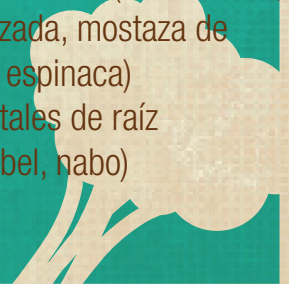
OTOÑO

Manzanas
Coles de Bruselas
Dátiles
Calabazas duras
(calabaza bellota,
calabaza de cuello
torcido, calabaza
espagueti)
Peras
Calabaza
Camotes



INVIERNO

Col china
Brócoli
Coliflor
Apio
Cítricos (naranjas,
clementinas, toronjas,
limones, limas, naranjas y
mandarinas)
Col silvestre
Endivias
Hojas verdes (col silvestre,
col rizada, mostaza de
hoja, espinaca)
Vegetales de raíz
(betabel, nabo)



TODO EL AÑO: Col, Zanahorias, Ajo, Cebolla, Hongos

Ten en mente estos consejos cuando compres y uses productos de temporada:



Congela los productos frescos para utilizarlos en smoothies, sopas y panes.



Compra en tu mercado local; los agricultores pueden compartir mucha información sobre los alimentos e incluso te pueden dar ideas de cómo prepararlos.



Los alimentos frescos son generalmente más baratos durante su temporada de cosecha; podrías incluso ahorrar más si compras al por mayor.



Practicar la jardinería y cultivar es una excelente forma de obtener productos frescos de temporada de tu propio jardín y además hacer algo de ejercicio.



Las frutas y verduras congeladas o enlatadas también son opciones saludables. Compara las etiquetas de los alimentos y elige aquéllos con la menor cantidad de sodio y azúcar añadida.

La American Heart Association recomienda



4-5 porciones al día tanto de frutas como de verduras.



Simple Cooking with Heart de la American Heart Association está patrocinado por Walmart a nivel nacional.



**VISITA HEART.ORG/SIMPLECOOKING PARA OBTENER
MÁS RECETAS Y CONSEJOS SOBRE LA COCINA Y LOS ALIMENTOS**

©2015 American Heart Association. 2/15DS7894