

VERDURAS Y FRUTAS de Estación



VERANO

- Alcaucil.
- Chaucha.
- Choclo.
- Lechuga.
- Morrón.
- Pepino.
- Rabanito.
- Rúcula.
- Tomate.
- Zapallito verde.

- Ananá.
- Arándano.
- Cereza.
- Ciruela.
- Damasco.
- Durazno.
- Frutilla.
- Frambuesa.
- Manzana.
- Melón.
- Mora.
- Pelón.
- Sandía.
- Uvas.



OTOÑO

- Acelga - Achicoria.
- Ajo.
- Batata.
- Brócoli.
- Cebolla.
- Choclo.
- Coliflor.
- Espinaca.
- Chaucha.
- Morrón.
- Remolacha.
- Repollos.
- Repollitos de Brucas.
- Zapallo.

- Higo.
- Limón.
- Mandarina.
- Manzana.
- Membrillo.
- Naranja.
- Palta.
- Pera.
- Pomelo.
- Quinoto.



INVIERNO

- Acelga - Ajo.
- Apio.
- Brócoli.
- Cebolla.
- Coliflor.
- Espinaca.
- Chaucha.
- Rabanito.
- Remolacha.
- Repollos.
- Repollitos de Bruselas.
- Papa - Puerro.
- Zapallo.

- Banana.
- Limón.
- Kiwi.
- Mandarina.
- Manzana.
- Naranja.
- Palta.
- Pera.
- Pomelo.



PRIMAVERA

- Alcaucil.
- Albahaca.
- Berenjena.
- Espárragos.
- Espinaca.
- Lechuga.
- Papa.
- Perejil.
- Puerro.
- Remolacha.
- Tomate.
- Zapallitos verdes.

- Arándanos.
- Ananá.
- Banana.
- Cerezas.
- Frutillas.
- Manzana.
- Melón.

¿POR QUE COMER DE ESTACIÓN?

Nutricionista y Terapeuta
Ailin Giacone



Mayor frescura y sabor, están en su momento óptimo.

Mayor aporte nutricional: Al dejarlas madurar de forma natural, en la planta y no en cámaras, obtenemos lo mejor de sus nutrientes.



Sustentabilidad ambiental y soberanía alimentaria: Al consumir productos locales y de estación, reducimos la dependencia de importaciones y el uso de recursos energéticos en su producción y distribución, lo que contribuye a conservar recursos naturales. Disminuyendo la huella de carbono.



Más económicas: La abundancia local reduce los costos de transporte y almacenamiento.

Equilibrio con las necesidades del cuerpo: Nos ayuda a satisfacer las necesidades cambiantes de nuestro cuerpo a lo largo del año



VERANO (21 DICIEMBRE A 20 MARZO)



Las frutas y verduras que están en su mejor momento son las que contienen mayor cantidad de agua. Estas te ayudarán a mantener una adecuada hidratación en los días calurosos, aportando frescura y vitalidad a tu cuerpo



OTOÑO (21 MARZO A 20 JUNIO)



Los alimentos de esta estación son ricos en vitamina C, lo cual es esencial para fortalecer tu sistema inmunológico. Consumir estas frutas y verduras te ayudará a prepararte para los cambios de clima y a mantenerte saludable.



INVIERNO (21 JUNIO A 20 SEPTIEMBRE)



Es crucial consumir alimentos que te proporcionen energía y resistencia. Las frutas y verduras de esta estación son ricas en vitaminas y minerales, ideales para ayudarte a combatir los resfriados y gripes típicos de la temporada fría.



PRIMAVERA (21 SEPTIEMBRE A 20 DICIEMBRE)



La renovación y la frescura son claves. Las frutas y verduras de esta temporada, son ricas en antioxidantes. Estos compuestos ayudan a combatir las alergias primaverales y a rejuvenecer tu cuerpo, proporcionando una limpieza interna y una revitalización general.