

OTOÑO

SELECCIÓN DE FRUTAS Y VERDURAS POR TEMPORADA CON DATOS



LOS PIMIENTOS ROJOS



- Todos los pimientos rojos empiezan de color verde y después se ponen rojos.
- Los pimientos rojos contienen calcio para huesos saludables.

LAS CALABAZAS



- Las calabazas contienen vitamina A para ojos saludables.
- Las verduras de color naranja te ayudan a tener el cabello sano.

LAS MANZANAS



- Las manzanas tienen sanos azúcares naturales.
- Las manzanas contienen mucha fibra.

LOS KIWIS



- Los kiwis crecen en enredaderas.
- California produce la mayoría de los kiwis de los Estados Unidos.

LA COL RIZADA



- La col rizada contiene vitamina A para ojos saludables.
- La col rizada contiene vitamina C para combatir los resfriados.

LOS TOMATES



- California produce la mayoría de los tomates de los Estados Unidos.
- Los tomates son ricos en vitamina C.

INVIERNO

SELECCIÓN DE FRUTAS Y VERDURAS POR TEMPORADA CON DATOS



LAS MANDARINAS



- Las mandarinas contienen vitamina A para ojos saludables.
- Las frutas de color naranja ayudan al corazón en mantenerse saludable.

LOS BETABELES



- Los betabeles son raíces.
- Los betabeles contienen vitamina B para uñas fuertes.

LAS ACELGAS



- Las acelgas contienen hierro para un cuerpo fuerte.
- Las acelgas contienen vitamina A para ojos saludables.

EL BRÓCOLI



- California produce la mayoría del brócoli de los Estados Unidos.
- El brócoli está relacionado a la col y a la coliflor.

LA COL



- La col está relacionada al brócoli y a la coliflor.
- La col contiene mucha vitamina C.

LAS NARANJAS



- California produce muchas naranjas.
- Las misiones de California producían naranjas.

PRIMAVERA

SELECCIÓN DE FRUTAS Y VERDURAS POR TEMPORADA CON DATOS



LOS AGUACATES



- California produce la mayoría de los aguacates de los Estados Unidos.
- Los aguacates contienen vitamina E para piel saludable.

LAS ZANAHORIAS



- California produce la mayoría de las zanahorias de los Estados Unidos.
- Las zanahorias contienen vitamina A para el cabello sano.

LOS ESPÁRRAGOS



- California produce la mayoría de los espárragos de los Estados Unidos.
- Los espárragos se pueden comer crudos o cocidos.

LAS FRESAS



- Las fresas contienen más vitamina C que las naranjas.
- California produce la mayoría de las fresas de los Estados Unidos.

LOS CHÍCHAROS DULCES



- Los chícharos dulces se pueden comer crudos o cocidos.
- Los chícharos dulces contienen hierro para un cuerpo fuerte.

LAS ESPINACAS



- Las espinacas contienen vitamina A para ojos saludables.
- Las espinacas contienen vitamina C para combatir los resfriados.

VERANO

SELECCIÓN DE FRUTAS Y VERDURAS POR TEMPORADA CON DATOS



EL MAÍZ



- El maíz contiene carbohidratos para energía.
- El maíz contiene vitamina B para darnos energía.

EL CALABACÍN



- El calabacín está relacionado a los melones y a los pepinos.
- El calabacín contiene vitamina C para combatir la gripe.

LA LECHUGA



- California produce la mayoría de las lechugas de los Estados Unidos.
- Cuanto más oscuro el color verde de la lechuga, más vitaminas contiene.

EL MELÓN



- El melón está relacionado a los calabacines y a los pepinos.
- El melón contiene vitamina C para combatir los resfriados.

LAS UVAS



- California ha producido uvas durante los últimos 200 años.
- Las pasas en realidad son uvas secas.

LAS CIRUELAS



- Las ciruelas están relacionadas a las rosas.
- Las ciruelas contienen vitamina C para combatir resfriados.