

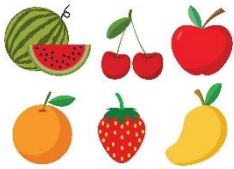

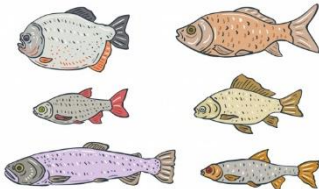
HERRAMIENTA ALIMENTACIÓN CARDIOSALUDABLE: LISTA DE ALIMENTOS SEGÚN TEMPORADA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA:

La dieta Mediterránea, es un patrón alimentario basado en gran parte en la tradición alimentaria y costumbres de la gente de la zona del Mediterráneo. Esto conlleva a un modelo de alimentación de proximidad y en la estacionalidad de los alimentos. Se caracteriza por el uso de alimentos de proximidad como frutas, verduras, legumbres, aceite de oliva, cereal, pescado acorde a la temporada.

Beneficios del consumo de temporada:

- Contribuir a la sostenibilidad del sistema alimentario. Reduciendo el consumo energético y genera menos emisión de dióxido de carbono.
- Ayudar a respetar el ciclo natural de producción
- Mejor calidad de los alimentos al estar cosechados en condiciones normales
- Colaboración con el comercio y economía local

Separando los productos de origen vegetal y pescados según el mes del año, podemos alimentarnos de forma variada durante todo el año consumiendo los alimentos que se encuentran en su mayor calidad.

	FRUTA 	VERDURA 	PESCADO 
ENERO	Caqui, Chirimoya, Fresa-Fresón, Kiwi, Limón, Mandarina, Manzana, Naranja, Plátano, Pomelo	Acelga, Ajo, Alcachofa, Apio, Berenjena, Brócoli, Calabacín, Cardo, Cebolla, Col Lombarda, Coliflor, Endibia, Escarola, Espárrago verde, Espinaca, Guisante, Haba, Judía verde, Lechuga, Nabo, Pepino, Pimiento, Puerro, Rábano, Remolacha, Repollo, Tomate, Zanahoria	Angula, Bacalao, Berberechos, Besugo, Caballa, Camarón, Carpa, Fletán, Cigala, Langosta rosa, Lamprea, Liba, Lubina, Mejillones, Mero, Palometa, Perca, Ostras, Salmón, Tiburón, Trucha, Vieiras
FEBRERO	Fresa-Fresón, Kiwi, Limón, Mandarina, Naranja, Níspero, Plátano, Pomelo	Acelga, Ajo, Alcachofa, Apio, Berenjena, Brócoli, Calabacín, Calabaza, Cebolla, Col Lombarda, Coliflor, Endibia, Escarola, Espárrago verde, Espinaca, Guisante, Haba, Judía verde, Lechuga, Nabo, Pepino, Pimiento, Puerro, Rábano, Remolacha, Repollo, Tomate, Zanahoria	Angula, Bacalao, Berberechos, Besugo, Caballa, Camarón, Carpa, Fletán, Cigala, Langosta rosa, Lamprea, Liba, Lubina, Mejillones, Mero, Palometa, Perca, Ostras, Salmón, Tiburón, Trucha, Vieiras

MARZO	Fresa-Fresón, Kiwi, Limón, Mandarina, Naranja, Níspero, Plátano, Pomelo	Acelga, Ajo, Alcachofa, Apio, Berenjena, Brócoli, Calabacín, Calabaza, Cebolla, Col Lombarda, Coliflor, Endibia, Escarola, Espárrago verde, Espinaca, Guisante, Haba, Judía verde, Lechuga, Nabo, Pepino, Pimiento, Puerro, Rábano, Remolacha, Repollo, Tomate, Zanahoria.	Anguila, Angula, Atún, Bacaladilla, Bacalao, Berberechos, Besugo, Caballa, Cabracho, Camarón, Carpa, Cigala, Congrio, Gallo, Fletán, Lamprea, Lenguado, Liba, Lubina, Mejillones, Mero, Ostras, Palometa, Perca, Percebe, Raya, Salmón, Tiburón, Trucha, Vieiras
ABRIL	Albaricoque, Cereza, Fresa-Fresón, Kiwi, Limón, Mandarina, Melocotón, Naranja, Nectarina, Níspero, Plátano, Pomelo	Acelga, Ajo, Alcachofa, Apio, Berenjena, Brócoli, Calabacín, Calabaza, Cebolla, Col Lombarda, Coliflor, Endibia, Escarola, Espárrago verde, Espinaca, Guisante, Haba, Judía verde, Lechuga, Nabo, Pepino, Pimiento, Puerro, Rábano, Remolacha, Repollo, Tomate, Zanahoria	Almejas, Anguila, Angula, Atún, Bacaladilla, Bacalao, Berberechos, Boquerón, Caballa, Cabracho, Camarón, Carpa, Centollo, Cigala, Congrio, Gallo, Fletán, Jurel, Lamprea, Lenguado, Liba, Mejillones, Merluza, Mero, Ostras, Palometa, Perca, Pez espada, Rape, Raya, Rodaballo, Salmón, Sepia, Tiburón, Trucha
MAYO	Aguacate, Albaricoque, Cereza, Ciruela, Frambuesa, Fresa-Fresón, Limón, Melocotón, Melón, Naranja, Nectarina, Níspero, Plátano, Pomelo, Sandía	Acelga, Ajo, Alcachofa, Apio, Berenjena, Brócoli, Calabacín, Calabaza, Cebolla, Col Lombarda, Coliflor, Espárrago verde, Espinaca, Judías verdes, Lechuga, Nabo, Pepino, Pimiento, Puerro, Rábano, Remolacha, Repollo, Tomate, Zanahoria	Anguila, Atún, Bacaladilla, Bacalao, Bogavante, Boquerón, Caballa, Cabracho, Camarón, Carpa, Centollo, Cigala, Congrio, Fletán, Gamba Gris, Jurel, Langosta Roja, Langostinos, Liba, Mejillones, Merluza, Mero, Nécora, Ostras, Palometa, Perca, Pez espada, Rape, Raya, Rodaballo, Salmón, Sardina, Sepia, Tiburón, Trucha
JUNIO	Aguacate, Albaricoque, Brea, Cereza, Ciruela, Frambuesa, Fresa-Fresón, Higo, Limón, Melocotón, Melón, Nectarina, Níspero,	Acelga, Ajo, Brócoli, Calabacín, Calabaza, Cebolla, Coliflor, Espárrago verde, Espinaca, Judía verde, Lechuga, Nabo, Pepino, Pimiento, Puerro, Rábano, Remolacha,	Anguila, Atún, Bacaladilla, Bogavante, Bonito, Boquerón, Cabracho, Camarón, Carpa, Centollo, Cigala, Fletán, Jurel, Langosta Roja, Langostinos, Liba,

	Paraguaya, Pera, Plátano, Sandía	Repollo, Tomate, Zanahoria	Mejillones, Merluza, Mero, Nécora, Ostras, Palometa, Perca, Percebe, Pez espada, Raya, Rodaballo, Salmón, Sardina, Tiburón, Trucha.
JULIO	Aguacate, Albaricoque, Cereza, Ciruela, Frambuesa, Fresa-Fresón, Limón, Melocotón, Melón, Naranja, Nectarina, Níspero, Plátano, Pomelo, Sandía.	Acelga, Ajo, Alcachofa, Apio, Berenjena, Brócoli, Calabacín, Calabaza, Cebolla, Col Lombarda, Coliflor, Espárrago verde, Espinaca, Judías verdes, Lechuga, Nabo, Pepino, Pimiento, Puerro, Rábano, Remolacha, Repollo, Tomate, Zanahoria.	Anguila, Atún, Bacaladilla, Bacalao, Bogavante, Boquerón, Caballa, Cabracho, Camarón, Carpa, Centollo, Cigala, Congrio, Fletán, Gamba Gris, Jurel, Langosta Roja, Langostinos, Liba, Mejillones, Merluza, Mero, Nécora, Ostras, Palometa, Perca, Pez espada, Rape, Raya, Rodaballo, Salmón, Sardina, Sepia, Tiburón, Trucha.
AGOSTO	Aguacate, Albaricoque, Ciruela, Frambuesa, Granada, Higo, Mango, Manzana, Melocotón, Melón, Membrillo, Nectarina, Paraguaya, Pera, Plátano, Sandía, Uva.	Ajo, Calabacín, Calabaza, Cebolla, Espinaca, Judía verde, Lechuga, Nabo, Pepino, Rábano, Remolacha, Tomate, Zanahoria.	Almejas, Anguila, Bogavante, Bonito, Buey de mar, Cabracho, Calamares, Camarón, Cigala, Centollo, Carpa, Fletán, Gamba gris, Jurel, Langosta roja, Langosta Roja, Langostinos, Liba, Mejillones, Mero, Nécora, Ostras, Palometa, Perca, Pez espada, Salmón, Sardina, Tiburón, Trucha.
SETIEMBRE	Aguacate, Albaricoque, Caqui, Ciruela, Chirimoya, Frambuesa, Granada, Higo, Kiwi, Mango, Manzana, Melocotón, Melón, Membrillo, Nectarina, Paraguaya, Pera, Plátano, Sandía, Uva.	Acelga, Ajo, Alcachofa, Apio, Berenjena, Brócoli, Calabacín, Calabaza, Cebolla, Col Lombarda, Coliflor, Endibia, Escarola, Espinaca, Judía verde, Lechuga, Nabo, Pepino, Pimiento, Puerro, Rábano, Remolacha, Repollo, Tomate, Zanahoria.	Almejas, Anguila, Bonito, Buey de mar, Calamares, Camarón, Carpa, Cigala, Centollo, Congrio, Dorada, Fletán, Gamba gris, Jurel, Langosta roja, Liba, Mejillones, Mero, Nécora, Palometa, Perca, Percebe, Pez espada, Pulpo, Ostras, Salmón, Sardina, Tiburón, Trucha.

OCTUBRE	Aguacate, Caqui, Chirimoya, Granada, Higo, Kiwi, Limón, Mandarina, Mango, Manzana, Melocotón, Melón, Membrillo, Naranja, Nectarina, Pera, Plátano, Uva	Acelga, Ajo, Alcachofa, Apio, Berenjena, Brócoli, Calabacín, Calabaza, Cardo, Cebolla, Col Lombarda, Coliflor, Endibia, Escarola, Espinaca, Guisante, Judía verde, Lechuga, Nabo, Pepino, Pimiento, Puerro, Rábano, Remolacha, Repollo, Tomate, Zanahoria	Almejas, Berberechos, Bonito, Buey de mar, Camarón, Carpa, Centollo, Cigala, Congrio, Dorada, Fletán, Gamba roja, Gamba gris, Jurel, Liba, Mejillones, Mero, Nécora, Palometa, Perca, Pez espada, Pulpo, Ostras, Salmón, Salmonete, Sardina, Tiburón, Trucha
NOVIEMBRE	Aguacate, Caqui, Chirimoya, Granada, Kiwi, Limón, Mandarina, Mango, Manzana, Naranja, Pera, Plátano, Pomelo, Uva	Acelga, Ajo, Alcachofa, Apio, Berenjena, Brócoli, Calabacín, Calabaza, Cardo, Cebolla, Col lombarda, Coliflor, Endibia, Escarola, Espinaca, Guisante, Judía verde, Lechuga, Nabo, Pepino, Pimiento, Puerro, Rábano, Remolacha, Repollo, Tomate, Zanahoria	Berberechos, Besugo, Camarón, Carpa, Cigala, Congrio, Dorada, Fletán, Gamba rosada, Gamba gris, Liba, Lubina, Mejillones, Mero, Nécora, Ostras, Palometa, Perca, Pez espada, Salmón, Salmonetes, Tiburón, Trucha, Vieiras
DICIEMBRE	Caqui, Chirimoya, Kiwi, Limón, Mandarina, Manzana, Naranja, Pera, Plátano, Pomelo, Uva	Acelga, Ajo, Alcachofa, Apio, Berenjena, Brócoli, Calabacín, Calabaza, Cardo, Cebolla, Col lombarda, Coliflor, Endibia, Escarola, Espinaca, Guisante, Haba, Judía verde, Lechuga, Nabo, Pepino, Pimiento, Puerro, Rábano, Remolacha, Repollo, Tomate, Zanahoria	Almejas, Angula, Bacalao, Berberechos, Besugo, Camarón, Carpa, Cigala, Congrio, Dorada, Fletán, Gamba rosada, Liba, Lubina, Mejillones, Mero, Ostras, Palometa, Perca, Percebe, Salmón, Salmonete, Tiburón, Trucha, Vieiras

Fuente de información: Fundación dieta Mediterránea, alimentos de temporada.