Conoce con

REYHAN

y sus AMIGOS

La importancia de las

Verduras y Frutas

GOBIERNO DE MÉXICO | SALUD SECRETARÍA DE SALUD | SNDIF SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA | Casa abierta al tiempo UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA | Fundación Reyhan

Material educativo elaborado por la Dra. Claudia Cecilia Radilla Vázquez

El contenido de este material no podrá ser reproducido ni almacenarse en sistemas de reproducción, ni transmitirse por medio alguno sin permiso de la titular de los derechos.

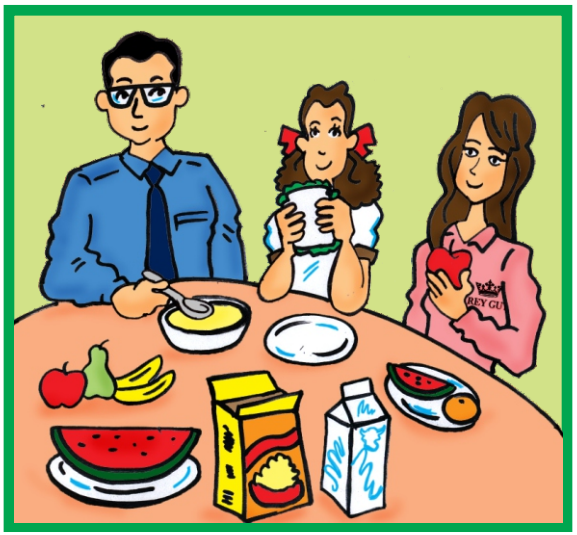
Registro de Autor: 03-2012-052411150900-01

CONOCE CON REYHAN Y SUS AMIGOS LA IMPORTANCIA DE LAS VERDURAS Y FRUTAS

Segunda edición 2020
D. R. © Claudia Cecilia Radilla Vázquez

Registro de Autor: 03-2012-052411150900-01

Comienza el día en casa de Reyhan



Ella y sus papás ingieren un desayuno que incluye verduras y frutas, ya que son componentes esenciales de una alimentación correcta

Después del desayuno, Reyhan está lista para ir a la escuela.

Ya en la escuela, el profesor de ciencias llega al salón de clases de Reyhan.

¿Para qué mas nos sirve consumirlas?

Porque al ser ricas en fibra, nos ayudan a mejorar el proceso de digestión y a corregir el estreñimiento, claro que hay que tener en cuenta que es muy importante ingerir suficiente agua para regular nuestra función intestinal.

¡Que bien no sufriré de estreñimiento!

También son fuente de antioxidantes, ya que contienen vitaminas A,C y E.

Es preferible comer las frutas con cáscara y/o en gajos, y quisiera comentarles que en jugo pierden sus propiedades.

Otro dato importante es que las frutas son ricas en vitamina C especialmente la guayaba, el limón, la naranja, la toronja, el kiwi o las fresas; además estas frutas las podemos combinar con una deliciosa ensalada.

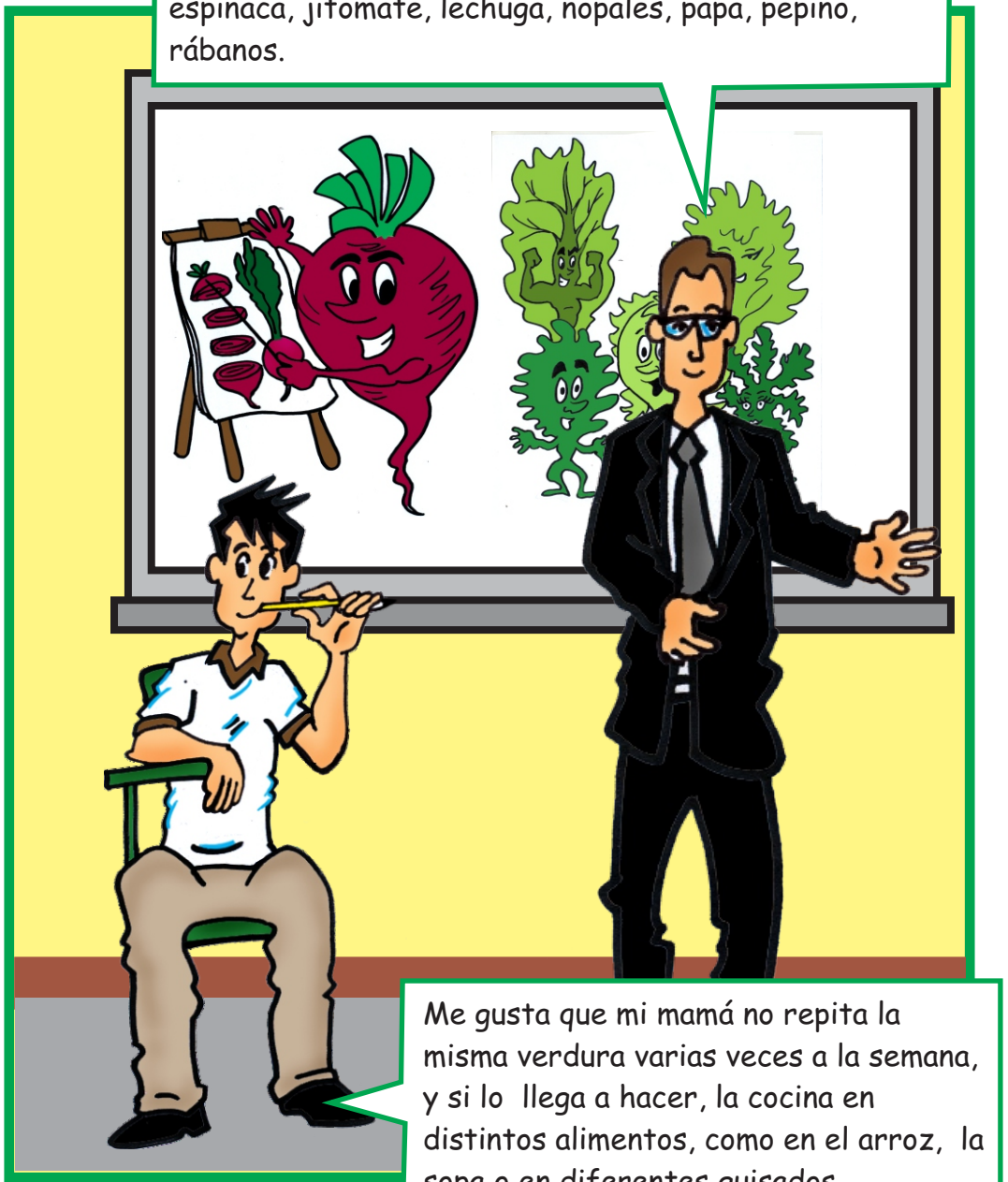
También es importante que sepan que gracias a la variedad de climas en nuestro país, tenemos la opción de poder comprar verduras y frutas de temporada, con una excelente calidad y a precios accesibles.

Profesor, nos podría mencionar por favor, ¿cuáles son las verduras y frutas de temporada?

Por supuesto, empezaremos con las listas de verduras de temporada.
Mi mamá le pone verduras a todos los guisados que comemos y saben muy ricos.
Mi mamá siempre me da las verduras en sopa o consomé.

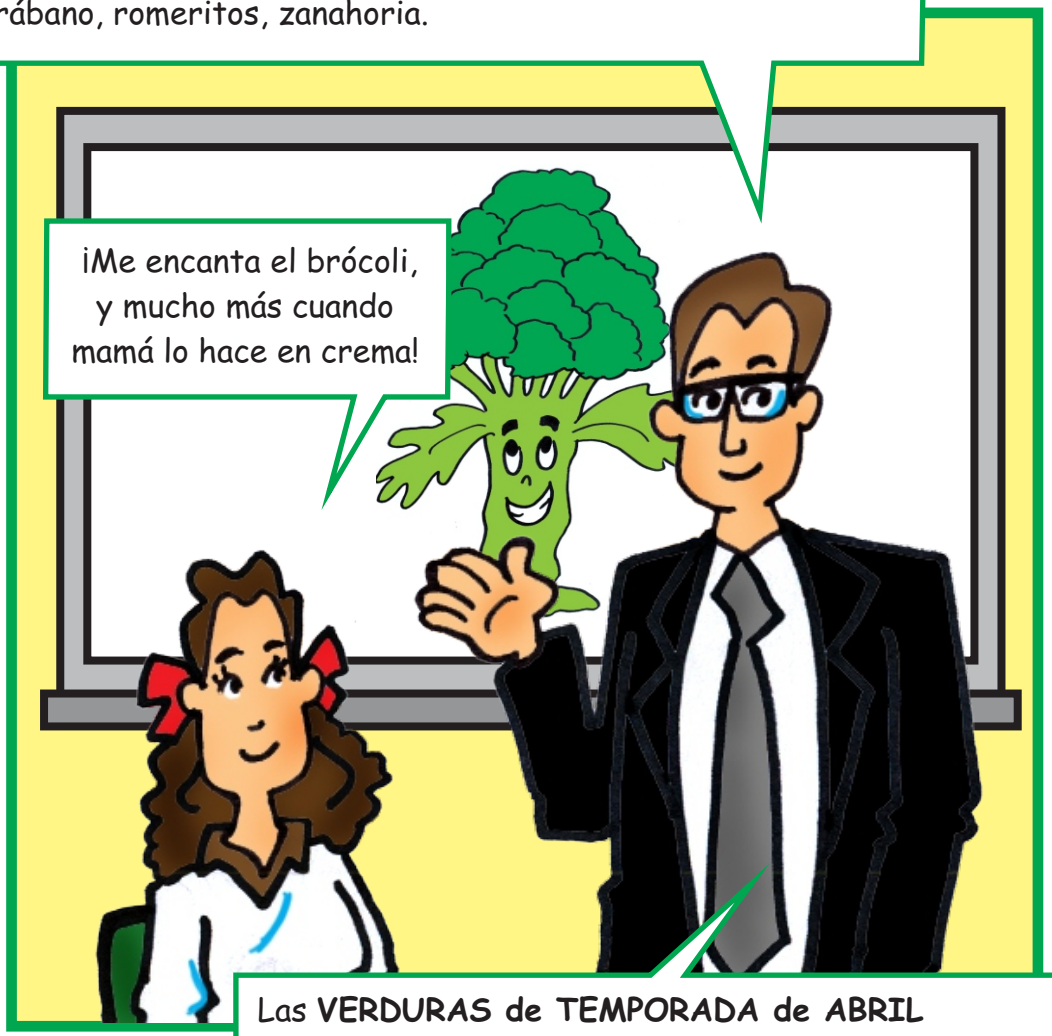
Eso está muy bien, recuerden que es importante fomentar el consumo de las verduras en nuestra alimentación habitual.
Las **VERDURAS de TEMPORADA de ENERO** son: Acelga, ajo, berenjena, betabel, calabaza, cebolla, chile poblano, col, coliflor, elote, espinaca, jitomate, lechuga, rábano, zanahoria.

Las **VERDURAS de TEMPORADA de FEBRERO** son: Acelga, ajo, apio, berenjena, betabel, calabaza, cebolla, col, coliflor, chayote, chícharo, chile poblano, ejote, espinaca, jitomate, lechuga, nopales, papa, pepino, rábanos.



Me gusta que mi mamá no repita la misma verdura varias veces a la semana, y si lo llega a hacer, la cocina en distintos alimentos, como en el arroz, la sopa o en diferentes guisados.

Las **VERDURAS de TEMPORADA de MARZO** son:Acelga, ajo, calabaza, cebolla, col, coliflor, chayote, chícharo, ejote, elote, espinaca, jitomate, lechuga, nopales, papa, pepino, rábano, romeritos, zanahoria.



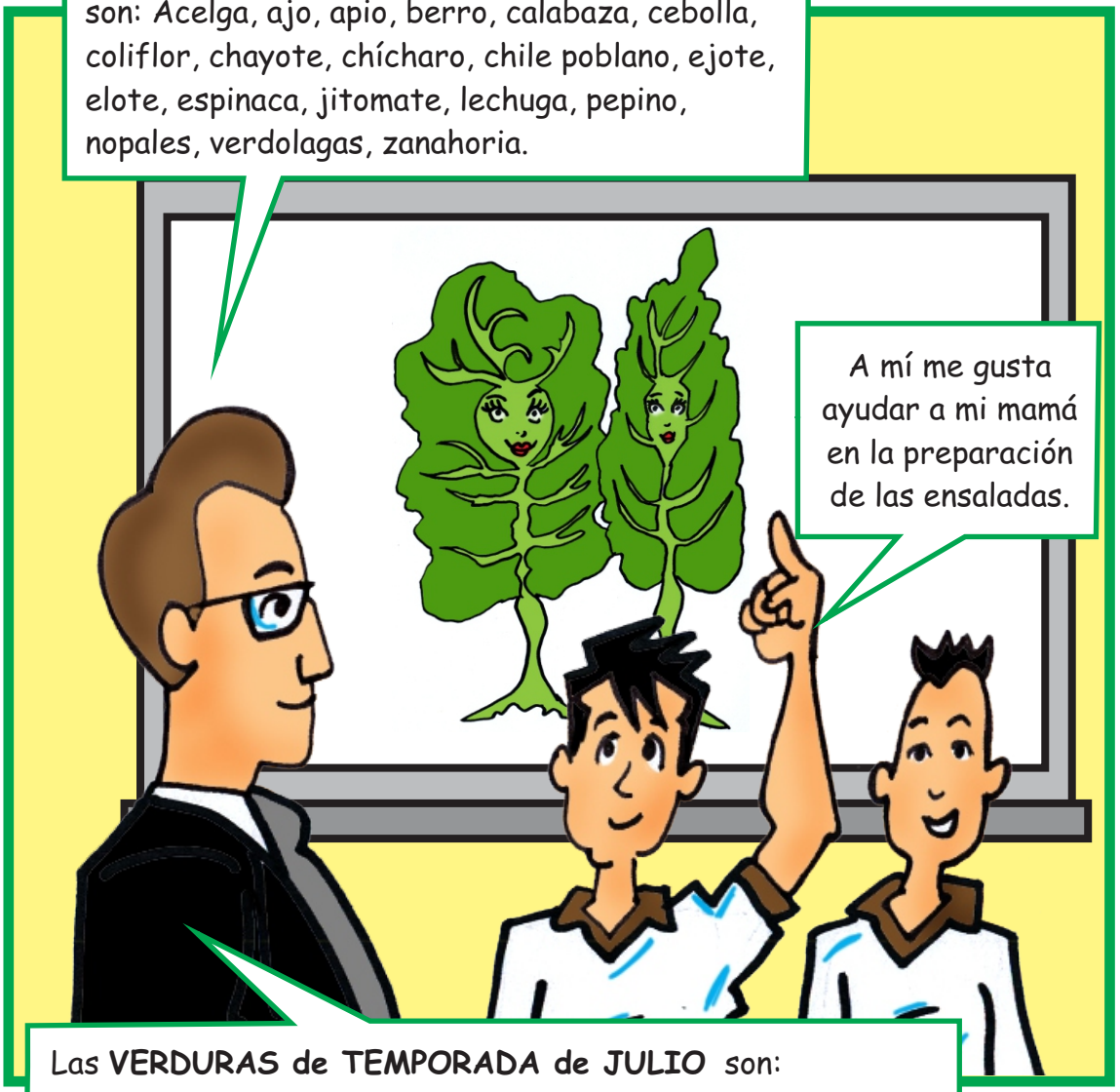
Las **VERDURAS de TEMPORADA de ABRIL** son:Acelga, ajo, apio, calabaza, cebolla, coliflor, chayote, chícharo, ejote, espinaca, jitomate, lechuga, nopales, papa, pepino, zanahoria.

Profesor, mi mamá le pone a mi sandwich lechuga, pepino, jitomate, zanahoria rallada y lo acompaño con jamón, pollo, atún o algún otro ingrediente.

Así es, se pueden variar los alimentos, pero siempre tomando en cuenta, que es necesario que los combinen con al menos una verdura y en las proporciones adecuadas a su edad, talla y actividad física.

Las **VERDURAS de TEMPORADA de MAYO** son:
Acelga, ajo, apio, berro, calabaza, cebolla, coliflor, chayote, chícharo, chile poblano, elote, espinaca, jitomate, lechuga, nopales, pepino, verdolagas, zanahoria.

Las **VERDURAS de TEMPORADA de JUNIO** son: Acelga, ajo, apio, berro, calabaza, cebolla, coliflor, chayote, chícharo, chile poblano, ejote, elote, espinaca, jitomate, lechuga, pepino, nopales, verdolagas, zanahoria.



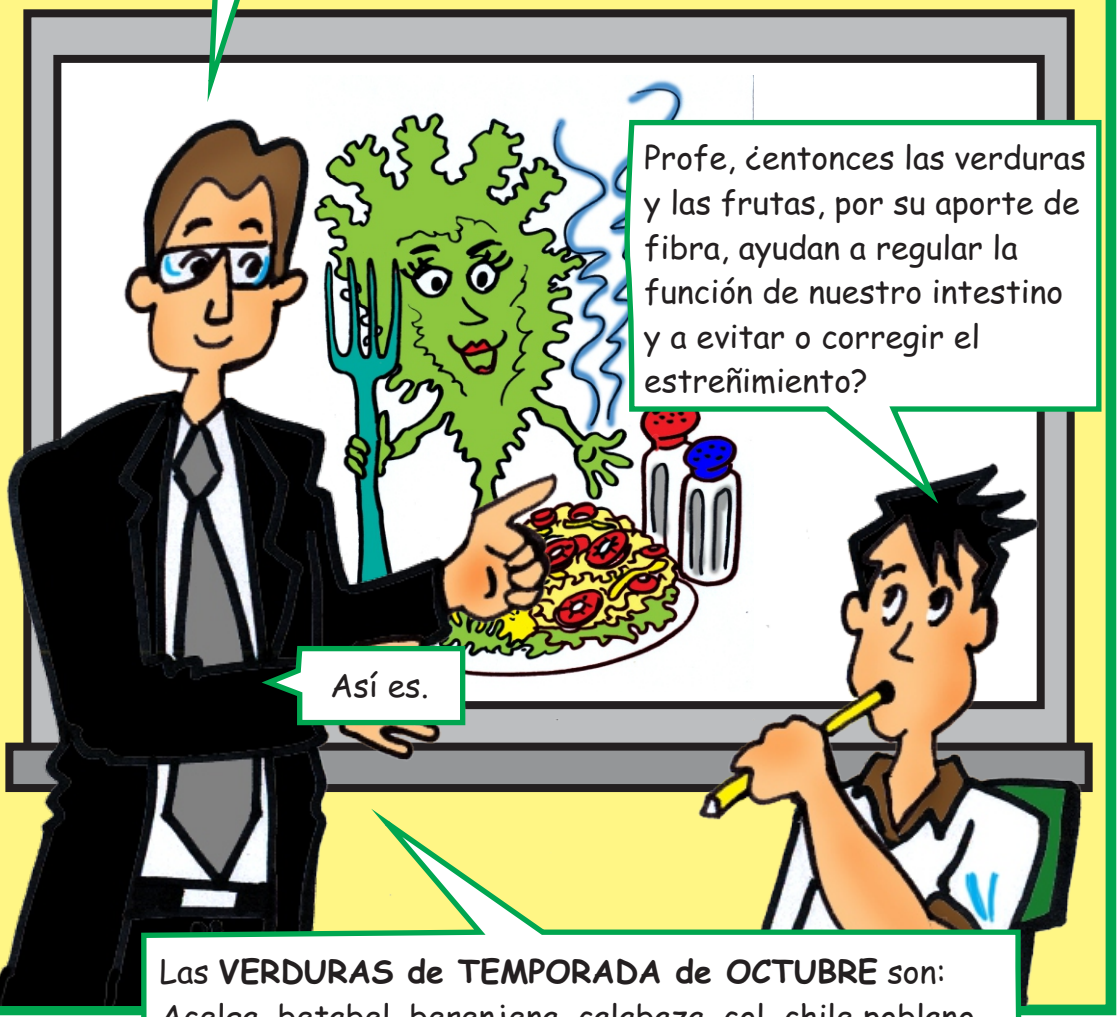
Las **VERDURAS de TEMPORADA de JULIO** son: Ajo, apio, calabaza, cebolla, col, coliflor, chayote, chícharo, chile poblano, ejote, elote, jitomate, lechuga, nopales, pepino, rábano, verdolagas.

Las **VERDURAS de TEMPORADA de AGOSTO** son: Apio, betabel, calabaza, cebolla, col, coliflor, chayote, chícharo, chile poblano, ejote, elote, jitomate, papa, pepino, tomate, zanahoria.

Las verduras son nutritivas y saludables.

Así es jóvenes, es importante consumir verduras, ya que son ricas en vitaminas, minerales y fibra.

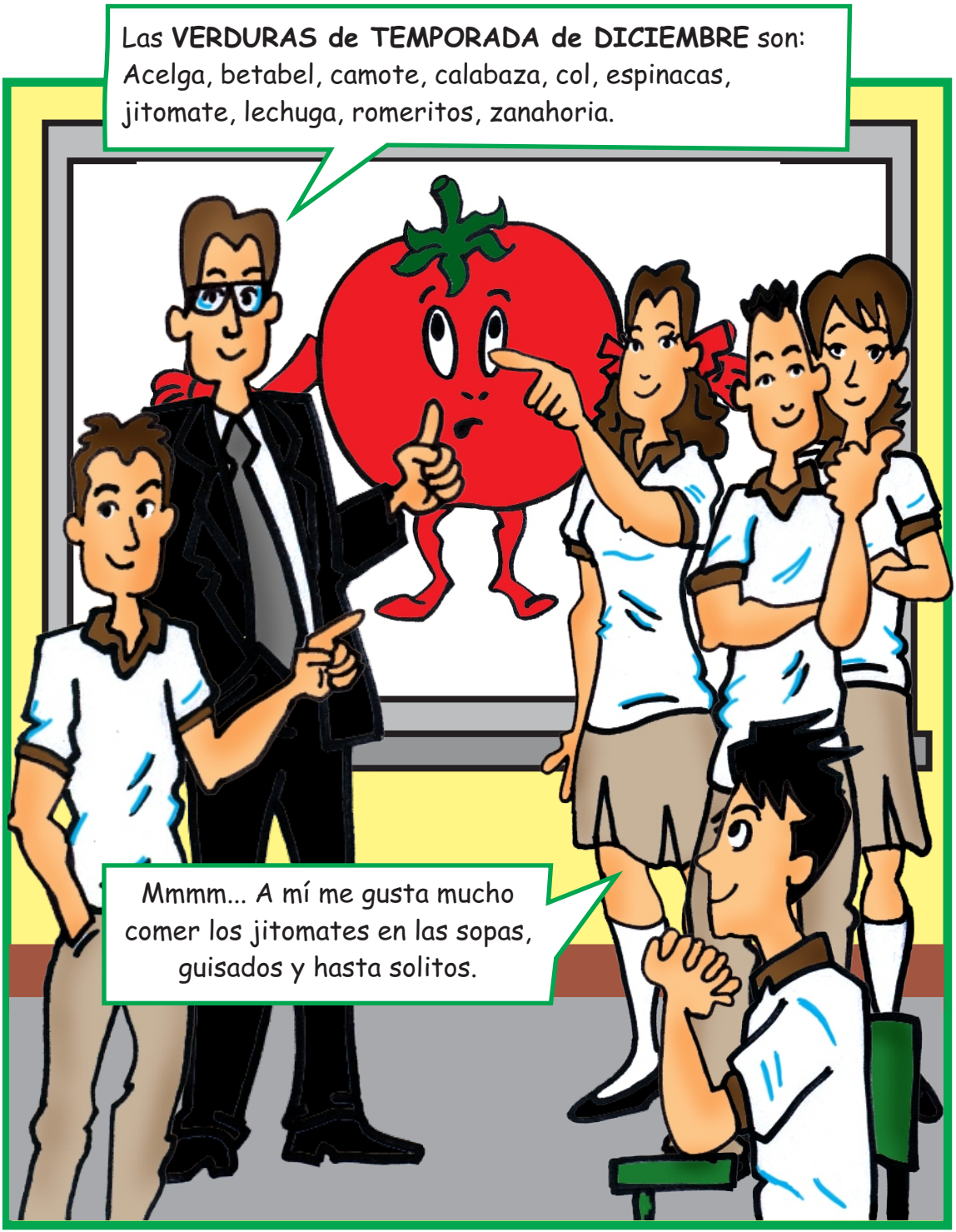
Las **VERDURAS de TEMPORADA de SEPTIEMBRE** son: Acelga, betabel, berenjena, calabaza, cebolla, col, coliflor, chícharo, chile poblano, ejote, elote, espinaca, jitomate, lechuga, papa, pepino, tomate, zanahoria.



Las **VERDURAS de TEMPORADA de OCTUBRE** son: Acelga, betabel, berenjena, calabaza, col, chile poblano, ejote, elote, espinaca, jitomate, lechuga, papa, pepino, tomate, verdolagas, zanahoria.

Las **VERDURAS de TEMPORADA de NOVIEMBRE** son:
Acelga, betabel, calabaza, calabaza de castilla, col, ejote, espinaca, jitomate, papa, tomate, zanahoria.

A mí me gusta mucho traer zanahoria con limón como parte de mi refrigerio.

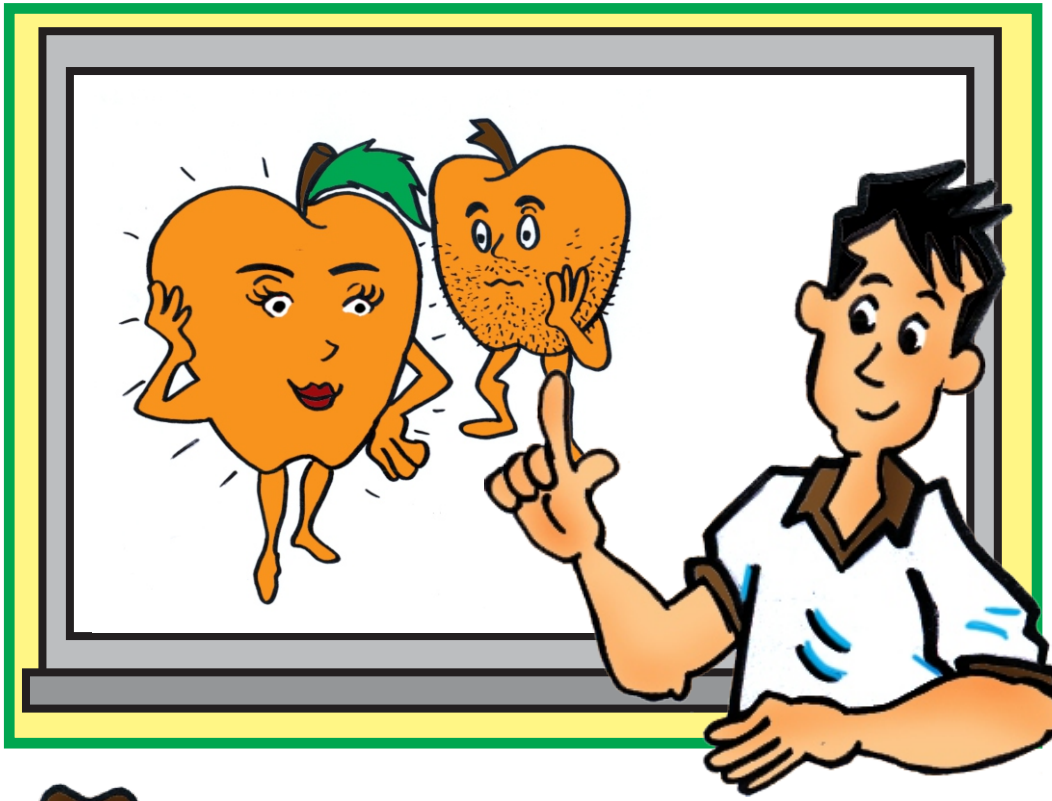

Las **VERDURAS de TEMPORADA de DICIEMBRE** son: Acelga, betabel, camote, calabaza, col, espinacas, jitomate, lechuga, romeritos, zanahoria.
Mmmm... A mí me gusta mucho comer los jitomates en las sopas, guisados y hasta solitos.

Por favor pongan atención porque describiremos las frutas de cada mes.

Las **FRUTAS de TEMPORADA de ENERO** son: Aguacate, caña, chicozapote, chirimoya, coco, fresa, granada china, guayaba, jícama, lima, limón, mandarina, melón, naranja, papaya, piña, plátano, tamarindo, tejocote, toronja, uva, zapote negro.

Profesor. mi mamá siempre nos da frutas en el desayuno.

Es muy bueno ya que les ofrece una cantidad alta de fibra, vitaminas y minerales.



Las **FRUTAS de TEMPORADA de FEBRERO** son: Aguacate, coco, chirimoya, fresa, granada china, guayaba, guanábana, limón, mandarina, mamey, melón, naranja, papaya, piña, plátano, tamarindo, toronja.

Es muy rica es el agua de limón sin azúcar, y además es fuente importante de vitamina C.

Así es chicos. Recuerden que el Paso 2 TOMA AGUA de los "5 Pasos para la Salud Escolar" recomienda ingerir agua simple potable o de sabor sin azúcar.

Las FRUTAS de TEMPORADA de MARZO son: Aguacate, coco, chicozapote, fresa, guanábana, limón, mamey, mango, melón, naranja, papaya, piña, plátano, sandía, tamarindo, toronja.

Me gustan las fresas, por eso siempre hacemos mermelada de fresa sin azúcar, además de mi licuado en las mañanas.

Así es chicos, es importante que le ayuden a sus mamás a elaborar los alimentos, ya verán que compartirán un momento agradable.

¡Excelente idea!

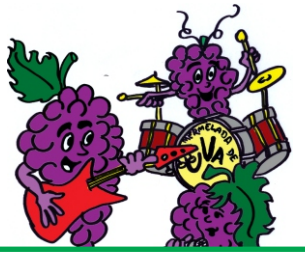
Las **FRUTAS de TEMPORADA de ABRIL** son:
Fresa, guanábana, kiwi, limón, mamey, mango, melón, naranja, papaya, piña, pitahaya, plátano, sandía, toronja, tamarindo.

Mi mamá se organiza y programa mi refrigerio para que semanalmente consuma diferentes tipos de fruta y no me aburran, lo cual es mucho mejor que la comida chatarra.

¡Sí chicos!, es recomendable consumir frutas en lugar de golosinas, botanas y comida chatarra, ya que son más nutritivas. Sigamos con las frutas de temporada del mes de mayo.

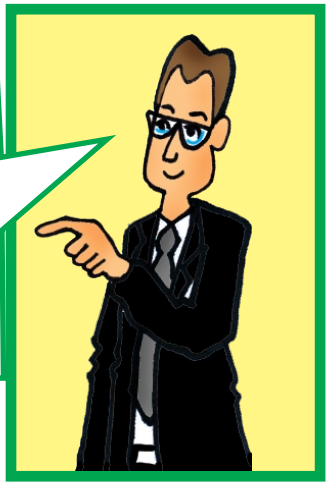
Las **FRUTAS de TEMPORADA de MAYO** son: Chabacano, ciruela, higo, kiwi, limón, mamey, mango, melón, papaya, pera, piña, pitahaya, plátano, sandía.

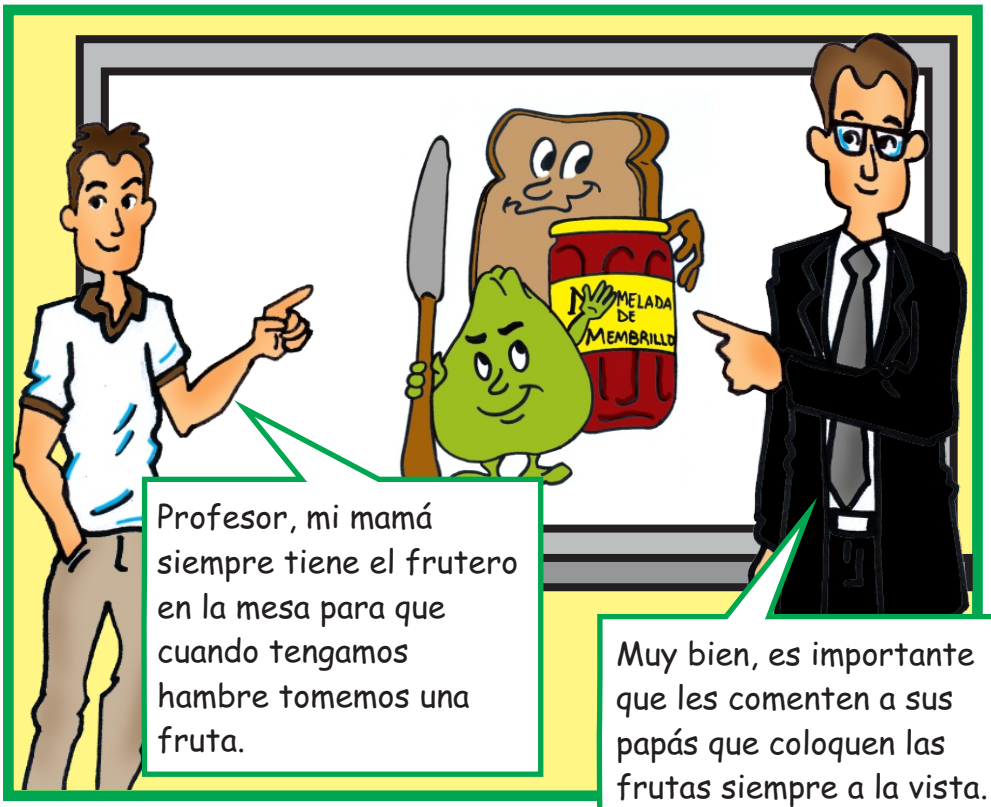
Las **FRUTAS de TEMPORADA de JUNIO** son: Aguacate, chabacano, ciruela amarilla, ciruela roja, durazno, granada roja, higo, kiwi, limón, mamey, mango, melón, papaya, pera, perón, piña, pitahaya, plátano, sandía, uva.

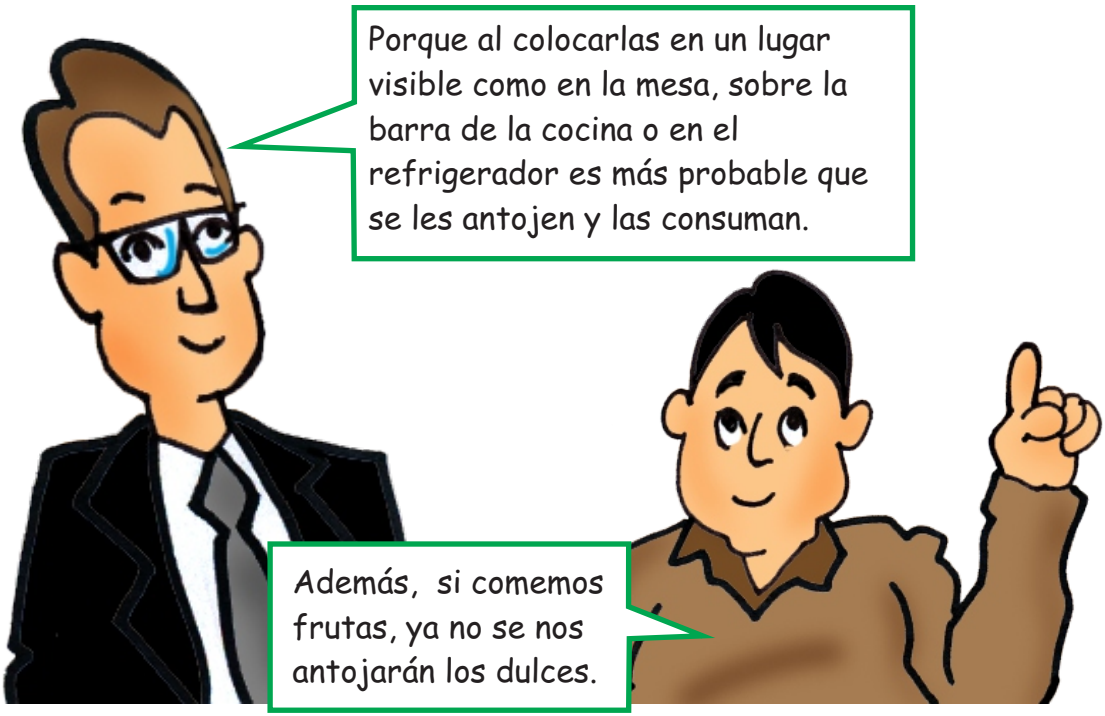


Cuando salimos, mi mamá siempre nos da fruta, porque dice que es muy fácil de transportar y comer en cualquier lugar y las frutas que ella prefiere llevar son las manzanas, las peras, las naranjas y todas aquellas que no se fermentan con facilidad.

Las **FRUTAS de TEMPORADA de JULIO** son: Capulín, ciruela amarilla, ciruela roja, chabacano, dátil, durazno, granada roja, higo, limón, mango, manzana, melón, membrillo, papaya, pera, perón, piña, plátano, sandía, tuna, uvas.

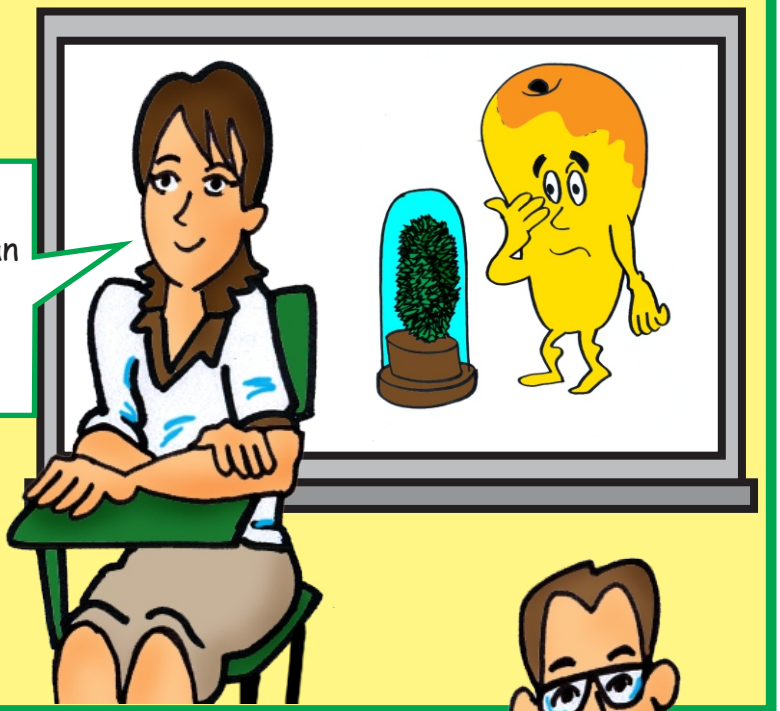



MELADA DE MEMBRILLO
Profesor, mi mamá siempre tiene el frutero en la mesa para que cuando tengamos hambre tomemos una fruta.
Muy bien, es importante que les comenten a sus papás que coloquen las frutas siempre a la vista.

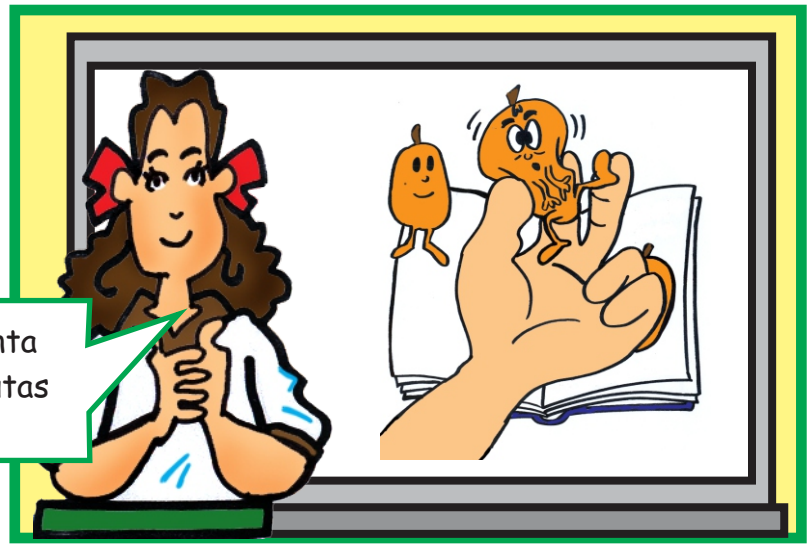

Porque al colocarlas en un lugar visible como en la mesa, sobre la barra de la cocina o en el refrigerador es más probable que se les antojen y las consuman.
Además, si comemos frutas, ya no se nos antojarán los dulces.

Las **FRUTAS de TEMPORADA de AGOSTO** son: Capulín, ciruela amarilla, ciruela roja, chabacano, durazno, granada roja, guayaba, higo, limón, mango, manzana, melón, membrillo, papaya, pera, perón, plátano, sandía, uva, tuna.

Además como las frutas tienen una gran variedad de colores, se antoja mucho más comerlas.



Las **FRUTAS de TEMPORADA de SEPTIEMBRE** son: Capulín, ciruela amarilla, ciruela roja, chabacano, dátil, durazno, granada roja, guayaba, lima, limón, mango, manzana, melón, membrillo, nuez de castilla, papaya, pera, perón, plátano, sandía, toronja, tuna, uva.



Las **FRUTAS de TEMPORADA de OCTUBRE** son:
Aguacate, chirimoya, chicozapote, dátil, durazno, guayaba, lima, limón, limón real, mandarina, manzana, naranja, nuez de castilla, papaya, pera, perón, plátano, tejocote, toronja, uva.

Las **FRUTAS de TEMPORADA de NOVIEMBRE** son: Aguacate, caña, chirimoya, chicozapote, dátil, granada china, guayaba, jícama, lima, limón, limón real, mandarina, naranja, nuez de castilla, plátano, tejocote, toronja, zapote negro.
Que rico saber combinar las frutas con las verduras.
A DE GALLETAS
Las **FRUTAS de TEMPORADA de DICIEMBRE** son: Aguacate, caña, chicozapote, chirimoya, dátil, fresa, granada china, guayaba, jícama, lima, limón, limón real, naranja, papaya, plátano, tamarindo, tejocote, toronja, zapote negro.

¡Bien chicos!, estas listas que les acabo de proporcionar las van a llevar a casa y les servirán para elegir las verduras y frutas de temporada, que son la mejor opción en cuanto a calidad y costo. Y recuerden que es muy importante que fomenten el consumo de éstas con su familia y amigos.

De regreso en casa de Reyhan...

Reyhan, hija. ¿Cómo te fue en la escuela?

Muy bien papá, vimos la importancia de incluir verduras y frutas en nuestra alimentación diaria.

A mí me gusta mucho nuestra alimentación, porque comemos suficiente cantidad de verduras y frutas.

Así es, en el desayuno comemos un plato de fruta, en la comida ensaladas, sopas de verdura y verduras con el guisado, además de una fruta como postre, en la cena una fruta y en los dos refrigerios combinamos verduras y frutas.

Hija, me parece muy bien que les remarquen en la escuela la importancia que tiene el alimentarse adecuadamente y crear hábitos alimentarios adecuados. Ahora vamos al super por las verduras y frutas de mañana.

Fin

VERDURAS DE TEMPORADA

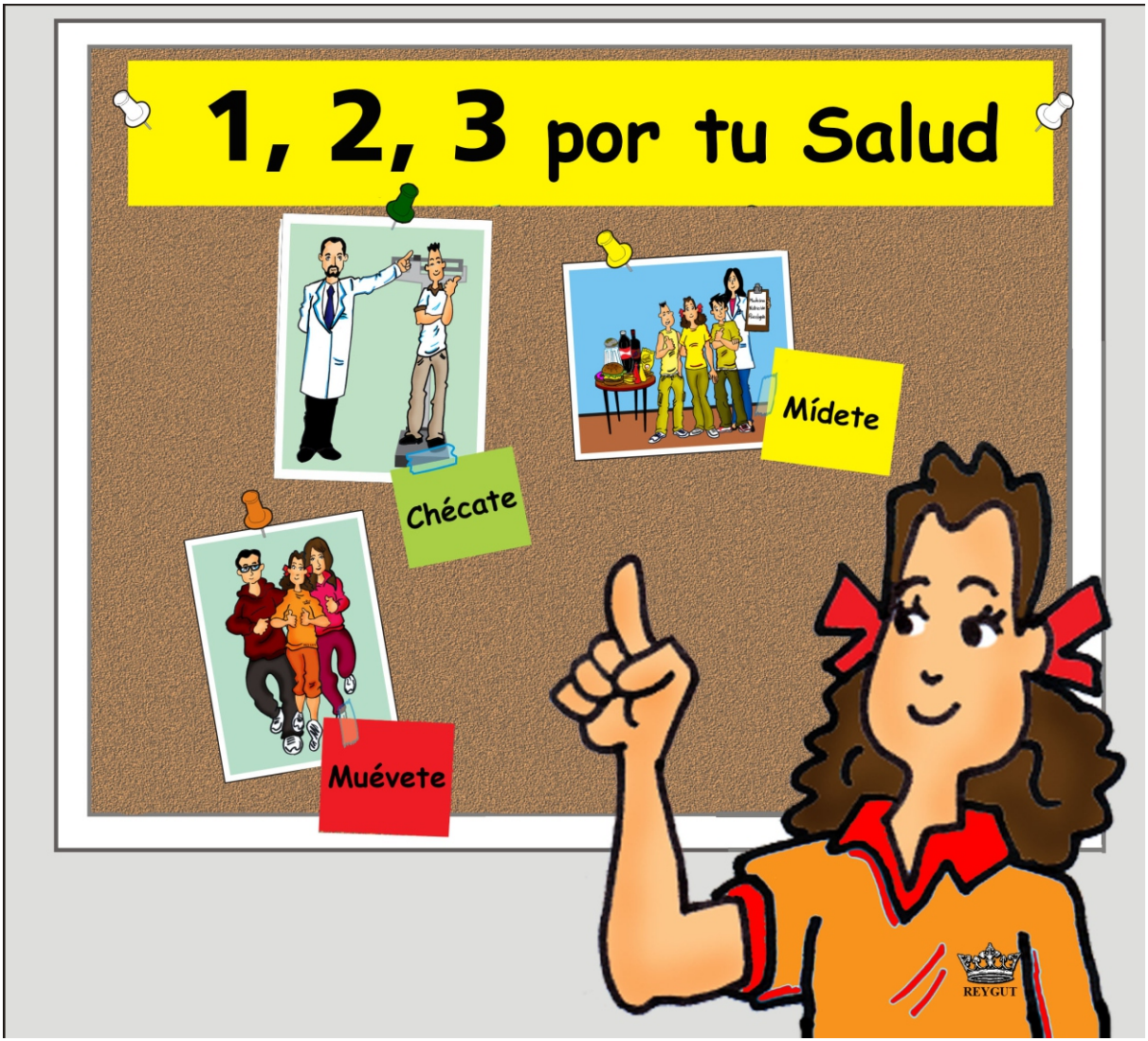
Verdura	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Acelga												
Ajo												
Apio												
Berenjena												
Berro												
Betabel												
Calabaza												
Calabaza de castilla												
Camote												
Cebolla												
Chayote												
Chícharo												
Chile poblano												
Col												
Coliflor												
Ejote												
Elote												
Espinaca												
Jitomate												
Lechuga												
Nopales												
Papa												
Pepino												
Rábano												
Romeritos												
Tomate												
Verdolagas												
Zanahoria												

Primavera Verano Otoño Invierno

FRUTAS DE TEMPORADA

Fruta	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Aguacate												
Caña												
Capulín												
Chabacano												
Chicozapote												
Chirimoya												
Ciruela												
Ciruela amarilla												
Ciruela roja												
Coco												
Dátil												
Durazno												
Fresa												
Granada china												
Granada roja												
Guanábana												
Guayaba												
Higo												
Jícama												
Kiwi												
Lima												
Limón												
Limón real												
Mamey												
Mandarina												
Mango												
Manzana												
Melón												
Membrillo												
Naranja												
Nuez de castilla												
Papaya												
Pera												
Perón												
Piña												
Pitahaya												
Plátano												
Sandía												
Tamarindo												
Tejocote												
Toronja												
Tuna												
Uva												
Zapote negro												

Primavera Verano Otoño Invierno



www.aprendeconreyhan.org
Facebook/aprendeconreyhan
Twitter: @ReyhanGut
Instagram: aprendeconreyhan
dracradilla@aprendeconreyhan.org
aprendeconreyhan@correo.uam.mx

Conoce con

REYHAN

y sus AMIGOS

La importancia de las

Verduras y Frutas

www.aprendeconreyhan.org
Facebook/aprendeconreyhan
Twitter: @ReyhanGut
Instagram: aprendeconreyhan
dracradilla@aprendeconreyhan.org
aprendeconreyhan@correo.uam.mx