

Porque la UNAM no se detiene...hablemos de:



FRUTAS *y* VERDURAS

de temporada

FEBRERO



Estimadas madres usuarias

Si bien en nuestra ciudad es posible encontrar casi cualquier fruta o verdura en cualquier mes del año, consumir las que son de temporada tiene múltiples beneficios, es por lo anterior que la Dirección General de Personal y la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños a través de esta Coordinación de Nutrición comparten con ustedes las Frutas y Verduras de temporada en el mes de FEBRERO acorde con datos de la PROFECO.





Razones para consumir frutas y verduras de temporada

SALUD Y NUTRICIÓN

- De forma natural tienen un mayor aporte vitamínico, ya que la planta se encuentra en su grado máximo de expansión nutritiva.
- El calor del sol natural transforma la planta y le aporta un gusto y aroma óptimo. Tendrán un mejor sabor y madurez natural porque no han sido cultivadas en invernadero o almacenadas en frío donde pierden parte de su sabor.
- Son las más adecuadas para sobrellevar el clima por ejemplo en invierno la naturaleza nos ofrece alimentos calóricos y en verano nos ofrece alimentos refrescantes.

Razones para consumir frutas y verduras de temporada

ECONOMÍA FAMILIAR

- Por el incremento en su disponibilidad, los alimentos de temporada los encontramos a menor precio porque no deben trasladarse en largos y costoso trayectos.

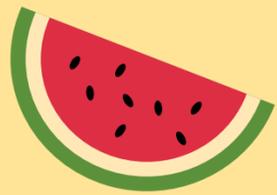
SOSTENIBILIDAD Y MEDIO AMBIENTE

- Contribuyen a la sostenibilidad porque reducen las emisiones de dióxido de carbono que implica transportarlas desde zonas de cultivo alejadas.
- Ayudan a respetar el ciclo natural de producción siendo más ecológicas y respetuosas del medio ambiente ya que no se fuerza a la planta a crecer fuera de su tiempo.



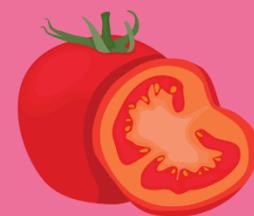
Frutas de Febrero

Fresa, granada china, guayaba, limón, mamey, mandarina, mango, melón, naranja, papaya, plátano, sandía, tamarindo, toronja.



Verduras de Febrero

Acelga, ajo, berenjena, betabel, calabacita, cebolla, col, coliflor, chayote, chícharo, chile verde, ejote, espinaca, jitomate, lechuga, pepino, tomate y zanahoria.



Receta mermelada casera de Guayaba (fruta de temporada)

Ingredientes para 4 porciones

- 2 tazas de guayaba en mitades
- 4 tazas de agua
- 1 taza de azúcar
- 1 frasco pequeño con tapa

1. En una olla hierva el agua y cocina las guayabas durante 15 minutos.
2. Cuando las guayabas estén suaves sácalas del agua y con una cuchara quita las semillas.
3. Licúa las guayabas junto con el azúcar y una taza del agua de cocción hasta que parezca puré.
4. En una olla pequeña agrega el puré y cocina a flama baja por 30 minutos sin dejar de mover hasta que espese.
5. Vacía la mermelada al frasco cuando todavía esté caliente y cierra muy bien la tapa para que se conserve por más tiempo.



Nota: a pesar de llevar azúcar, la versión casera es mejor a los productos industrializados con conservadores y aditivos. Consúmela con moderación.

