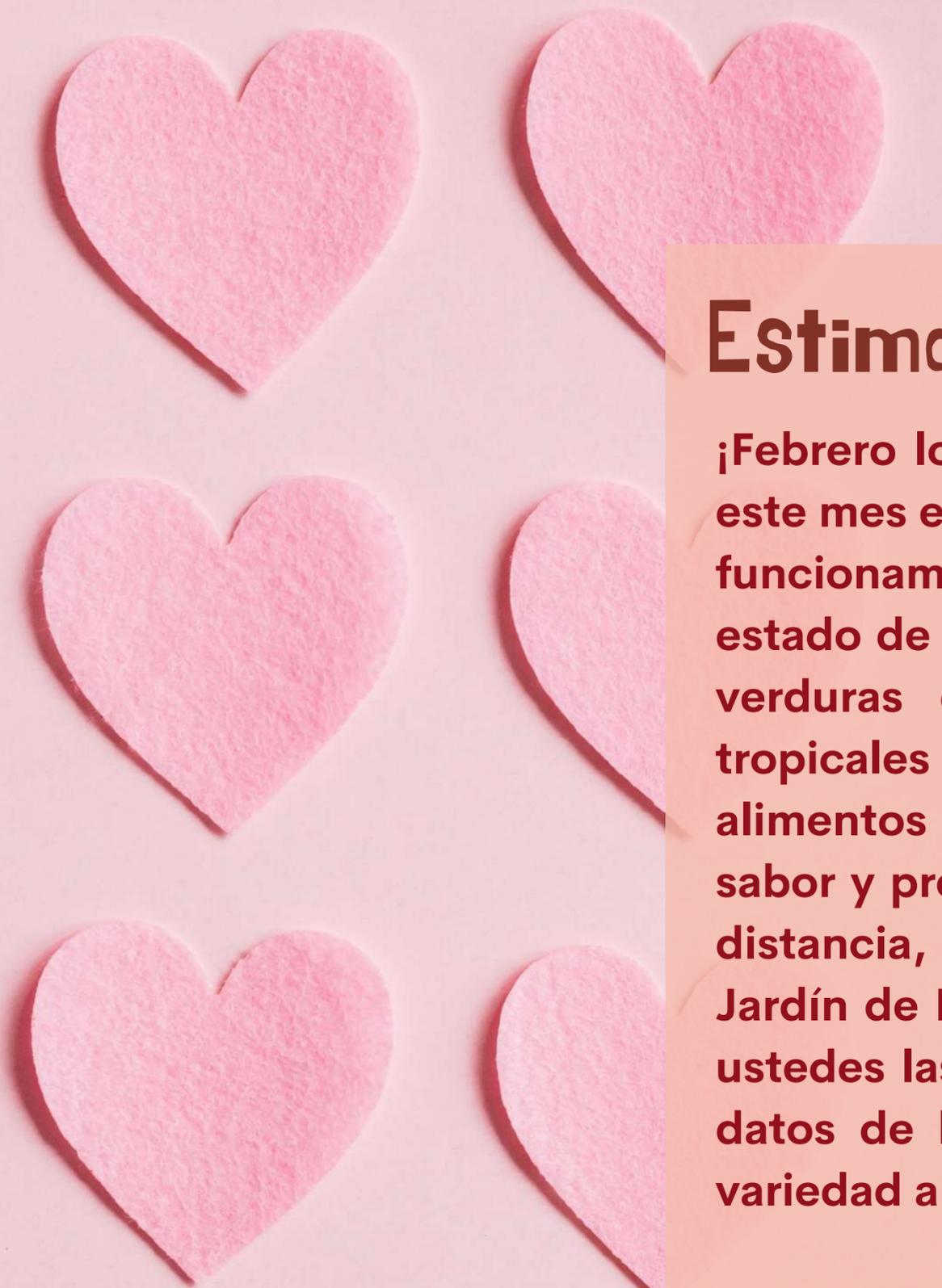




# FRUTAS *y* VERDURAS *de temporada*

# FEBRERO





## Estimadas madres usuarias

¡Febrero loco! Ante los frecuentes cambios de clima que tenemos durante este mes en la Ciudad de México consumir frutas y verduras ayudará al buen funcionamiento y adaptabilidad de nuestro organismo y mantener un buen estado de salud. Poco a poco irá terminando la temporalidad de las frutas y verduras de clima frío y comenzaremos a encontrar productos más tropicales encaminándonos a la próxima primavera. Además, consumir alimentos de temporada tiene múltiples beneficios en cuanto a calidad, sabor y precio, es por lo anterior que manteniendo nuestra comunicación a distancia, 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 del mes de febrero* acorde con datos de la PROFECO. ¡Aprovecha los alimentos de temporada para dar variedad a la alimentación de la familia!



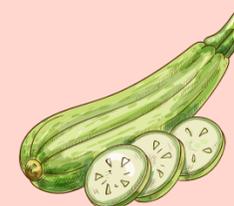
## Frutas de febrero

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



## Verduras de febrero

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





# Avena con frutas

## (para cuidar el corazón)

### Ingredientes para 1 a 2 porciones:

- 1 taza de agua
- 1/2 taza de leche
- 50 gramos de copos de avena
- 2 fresas
- 1/4 de plátano
- canela y azúcar al gusto
- Opcional: chispas de chocolate oscuro

### Modo de preparación

1. Lavarse las manos antes de comenzar.
2. Lavar y desinfectar las fresas (con hojas y tallo) y reservar.
3. En una olla o pocillo calentar el agua y la leche.
4. Antes de que rompa el hervor, agregar los copos de avena.
5. Dejar hervir y agregar un poco de azúcar. Mover la mezcla hasta que la avena absorba los líquidos.
6. Una vez desinfectadas las fresas, retirar la parte no comestible y partir en rebanadas.
7. Cortar en rebanadas delgadas el plátano.
8. Una vez lista la avena, servir en un tazón y agregar las fresas y el plátano.
9. Como toque final agregar una pizca de canela en polvo.
10. De manera opcional puedes decorar con chispas de chocolate oscuro.



La avena es una muy buena fuente de fibra que forma una capa en el intestino evitando que se absorban moléculas grandes como el colesterol disminuyendo sus niveles en la sangre, además de favorecer una buena digestión. Las fresas contienen flavonoides que contribuyen a dilatar las arterias, protegiendo la capa interior de los vasos sanguíneos y controlando la presión arterial. El chocolate oscuro contiene fenoles antioxidantes que protegen de enfermedades cardiovasculares.