






























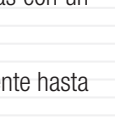



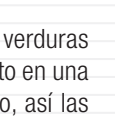




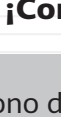


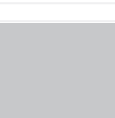



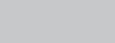

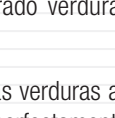

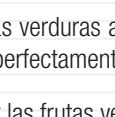

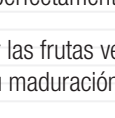

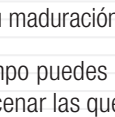

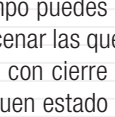





COME SANO, VARIADO Y SUFICIENTE FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA

Frutas		Verduras	
Julio	Agosto	Julio	Agosto
Aguacate 	Aguacate 	Acelga 	Betabel 
Ciruela 	Capulín 	Ajo 	Calabacita 
Durazno 	Ciruela 	Calabacita 	Cebolla 
Granada roja 	Durazno 	Col 	Col 
Higo 	Granada roja 	Coliflor 	Coliflor 
Limón 	Guayaba 	Chicharo 	Chicharo 
Mango 	Higo 	Chile poblano 	Chile poblano 
Manzana 	Limón 	Chile verde 	Chile verde 
Melón 	Mango 	Ejote 	Ejote 
Membrillo 	Manzana 	Elote 	Elote 
Papaya 	Melón 	Jitomate 	Jitomate 
Pera 	Membrillo 	Lechuga 	Lechuga 
Piña	Papaya 	Nopal 	Nopal
Plátano	Pera 	Papa 	Papa
Sandía	Piña 	Pepino 	Pepino
Toronja	Plátano 	Tomate 	Tomate
Tuna	Sandía 	Zanahoria 	Zanahoria
Uva	Toronja 		
	Tuna 		
	Uva 		

CÓMO ELEGIRLAS

- Huele las frutas, deben tener un aroma agradable y fresco.
- Revisa el color, por ejemplo, los plátanos muy maduros se tornan cafés.
- Cerciórate de que no tengan abultamientos, manchas, magulladuras o golpes.
- Las verduras verdes deben estar crujientes y firmes; cualquier alteración de su color o mancha, indica que están pasadas o marchitas.
- En jitomates y frutos rojos selecciona los que están maduros para usarlos ese mismo día, y los menos maduros para los siguientes días.
- Asegúrate de elegir una variedad de colores en frutas y verduras, para satisfacer las necesidades nutrimentales.

PARA QUE SE CONSERVEN MEJOR

- Coloca por separado verduras y frutas, así se conservaran en buen estado.
- Limpia siempre las verduras antes de guardarlas. Lávalas con un cepillo y sécalas perfectamente.
- Puedes conservar las frutas verdes a temperatura ambiente hasta el momento de su maduración.
- Para ahorrar tiempo puedes pelar y cortar las frutas y verduras en trozos y almacenar las que no te comas de inmediato en una bolsa de plástico con cierre o en un envase hermético, así las mantendrás en buen estado por más tiempo.

¡Conoce y ejerce tus derechos como consumidor responsable!