

Comer Productos de Temporada Beneficia la Salud

Lista de Productos de Verano Disponibles en NY



NECTARINA

Una nectarina de tamaño mediano contiene 2,4 gramos de fibra dietética. La fibra también ayuda a prevenir el estreñimiento y ayuda a la digestión.



ARÁNDANOS

No solo pueden reducir el riesgo de enfermedad cardíaca y cáncer, sino que también son antiinflamatorios.



ZANAHORIAS

Una zanahoria mediana proporciona alrededor del 4% del requerimiento diario de potasio de una persona.



VERDES COLLARD

reduce el colesterol de forma natural porque las hojas son ricas en fibra.



CILANTRO

sus hojas de color verde oscuro tienen buenas cantidades de antioxidantes, aceites esenciales, vitaminas y fibra dietética, que pueden ayudar a reducir los niveles de LDL o "colesterol malo" en la sangre.



MELOCOTONES

contienen fibra, que contribuye a una digestión suave y un menor riesgo de trastornos intestinales.



REPOLLO

Media taza de repollo cocido tiene aproximadamente un tercio de la vitamina C que necesita para el día.



REMOLACHAS

proporciona una mejor circulación y posiblemente una presión arterial más baja.



RÁBANO

le ayuda a reducir el colesterol y aumenta la ingesta de fibra, lo que ayuda a perder peso.



CANTELOUPE

hace un postre de verano refrescante, saludable y fácil, mientras que su alto contenido de agua ayuda a prevenir la deshidratación.



OKRA

se encuentran entre las verduras muy bajas en calorías. La okra, es una verdura de vaina que se come en el sur profundo, también se llama "gumbo" en los Estados Unidos



CALABACÍN

es una buena fuente de fibra, que es excelente para perder peso porque ralentiza la digestión de los alimentos y lo mantiene lleno por más tiempo.



COLINABO

también se llama nabo alemán. El colinabo es una fuente excepcionalmente rica de vitamina C; más que las naranjas.



BATATA

son un tubérculo versátil que se puede preparar de muchas formas. Es una fuente de carbohidratos saludable.



GUISANTES DE NIEVE

excelente fuente de vitamina C y buena fuente de hierro y manganeso