

# Lista por Temporada

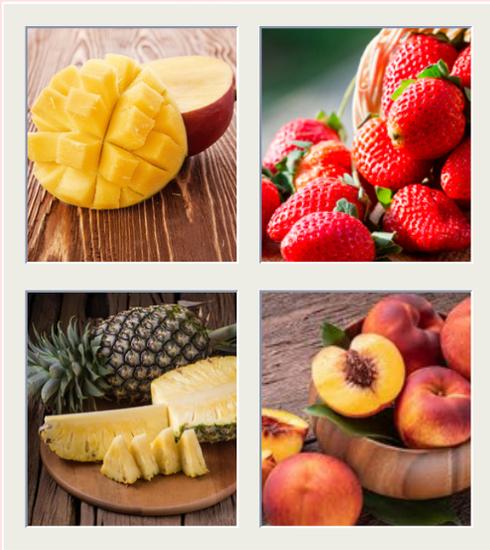
Come fresco todo el año 🍓 🥦 🍊



**Cherry**  
Frutería

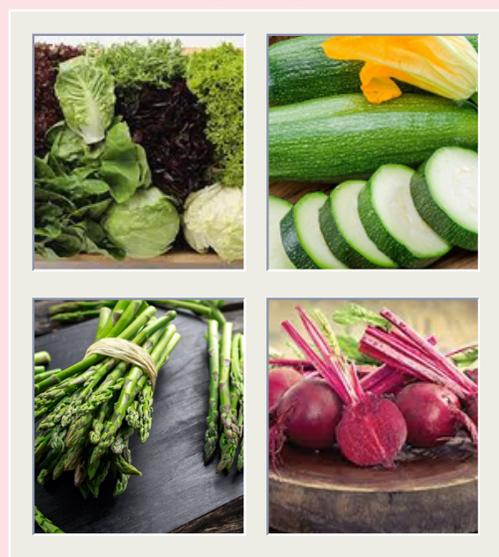
# Primavera

## Frutas



Ricas en vitamina C y antioxidantes.  
Perfectas para postres o batidos refrescantes.

## Verduras



Aportan color y fibra. Ideales para ensaladas y guarniciones ligeras.

## Cereales



Brindan energía para comenzar el día con vitalidad.

## Proteínas



Opciones fáciles de digerir y ligeras para el clima templado.



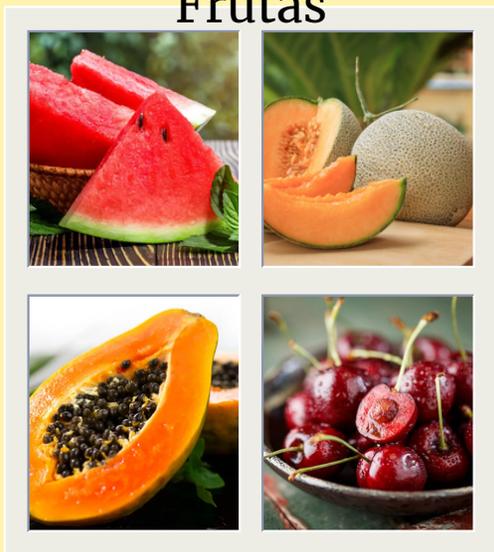
Extras 

Hierbas frescas: menta, albahaca, perejil.

Tip: prepara ensaladas tibias con vegetales de primavera y aderezos cítricos.

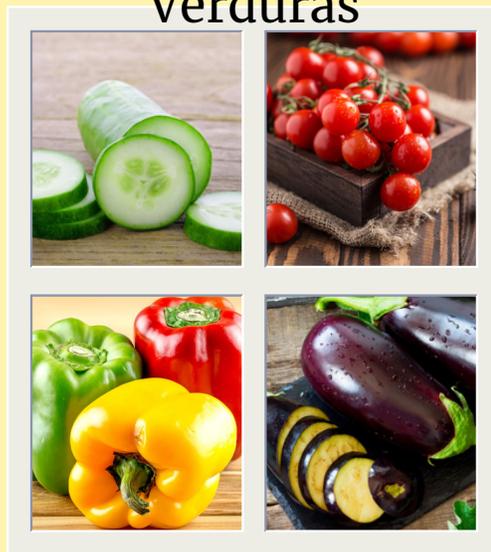
# Verano

## Frutas



Altas en agua y dulzura natural.  
Ideales para licuados o como  
snack frío.

## Verduras



Llenas de minerales que  
ayudan a mantenerte  
hidratado.

## Cereales



Brindan  
energía para  
comenzar el  
día con  
vitalidad.



Versátiles y rápidas de preparar.

## Snacks Saludables

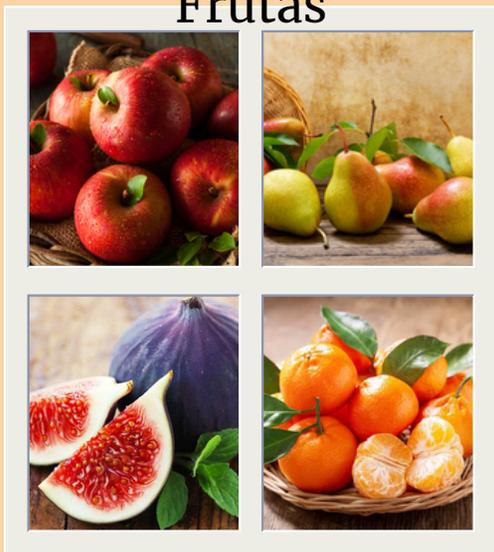


Tip

Prepara aguas frescas  
naturales con frutas de  
temporada y hierbas  
como menta o  
hierbabuena.

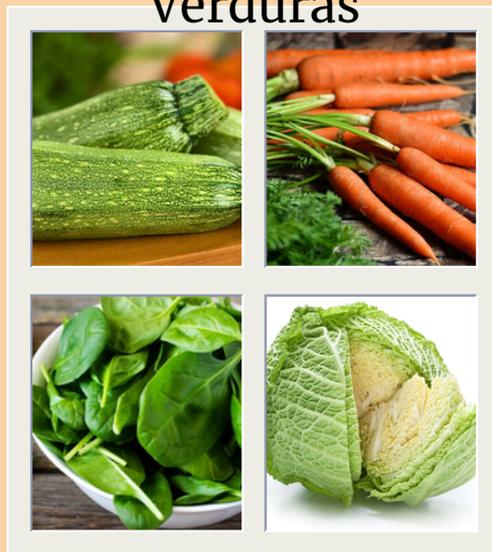
# Otaño

## Frutas



Ricas en fibra y antioxidantes.  
Ideales para hornear o comer al natural.

## Verduras



Fuentes de betacarotenos que fortalecen la piel y la vista.

## Cereales



Aportan energía y saciedad para días más fríos.

## Proteínas

Extras 🍪

Miel, canela, jengibre, nueces.  
Añaden sabor y beneficios digestivos.

Tip: prepara sopas o cremas con verduras de temporada y un toque de especias.

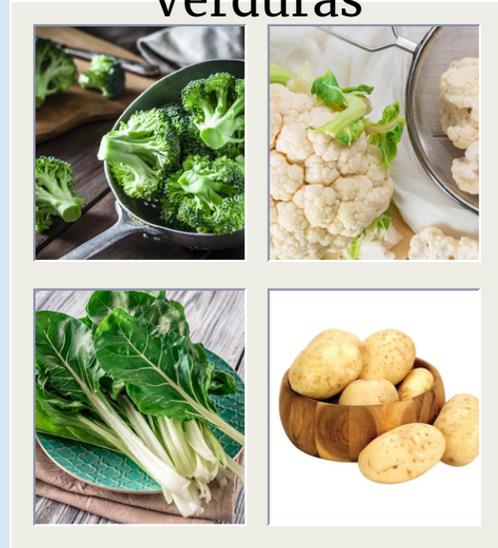
# Invierno

## Frutas



Ricas en vitamina C para reforzar defensas.

## Verduras



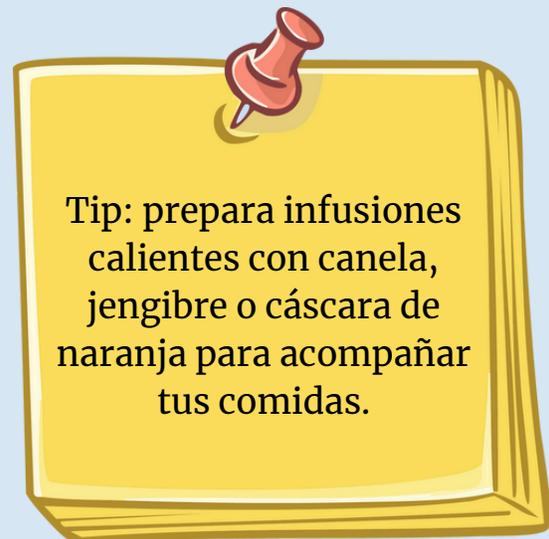
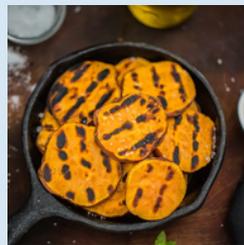
Ideales para sopas, guisos o al vapor.

## Cereales



Fortalecen el cuerpo y aportan calor interno.

## Snacks Saludables



Tip: prepara infusiones calientes con canela, jengibre o cáscara de naranja para acompañar tus comidas.

# Conclusión

---



Comer según la estación te permite conectar con el ritmo natural de los alimentos, aprovechar su mejor sabor y nutrirte de forma más consciente.

Cada temporada trae su propio encanto:

Primavera: frescura y color.

Verano: hidratación y ligereza.

Otoño: energía y calidez.

Invierno: fuerza y protección.