



Lista Esencial de Frutas y Verduras



- Espinaca
- Lechuga
- Tomates/Jitomates
- Hongos/Champiñones
- Célery
- Brocolis
- Zanahoria
- Cebollas
- Ajos
- Cebollín/Cebolla de verdeo
- Pepino
- Pimientos
- Calabaza/Auyama
- Aguacate
- Calabacín/Zucchini



Lista Esencial de Frutas y Verduras



- Frutos Rojos: Fresas, Frambuesas
- Manzanas (Rojas, Verdes)
- Piña
- Papaya/Lechosa
- Ciruela Fresca
- Bananas
- Sandía
- Mango
- Peras
- Naranja
- Mandarina
- Toronja
- Limón
- Uvas
- Melocotón/Duraznos