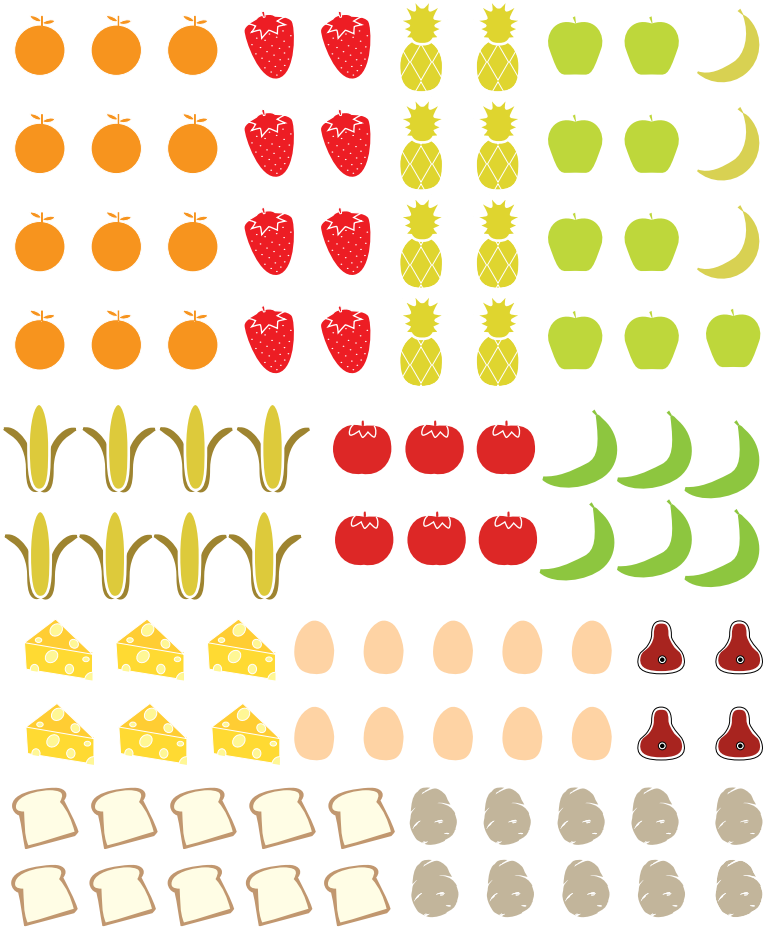
Si eres lo que comes...

...en el mes de DICIEMBRE eres:



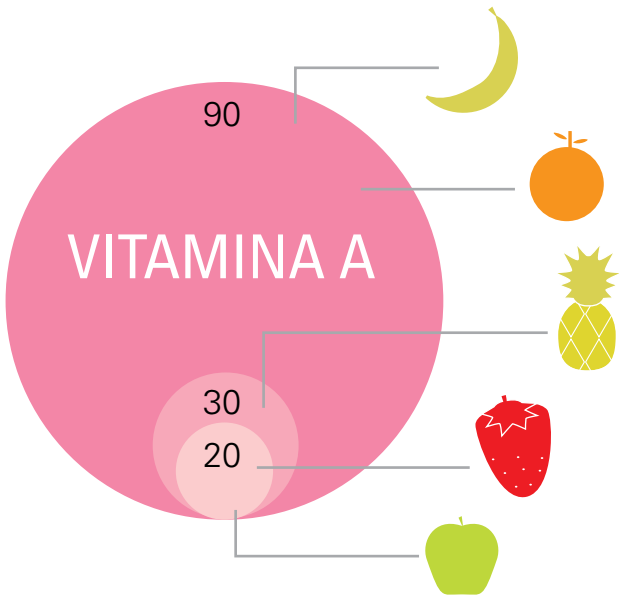
100% de tu consumo mensual de productos del campo = 25 Kg

Encuentra lo que está detrás de los productos Carulla que consumes mes a mes.

Conoce
tu consumo

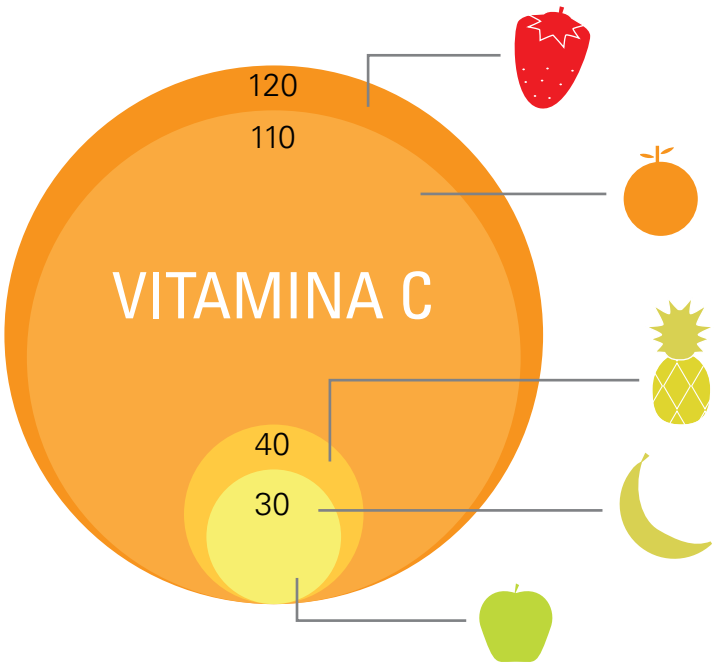
¿Cuántos miligramos de Vitamina A tienen las cinco frutas que más consumes?

Cantidad por porción: 250 gramos



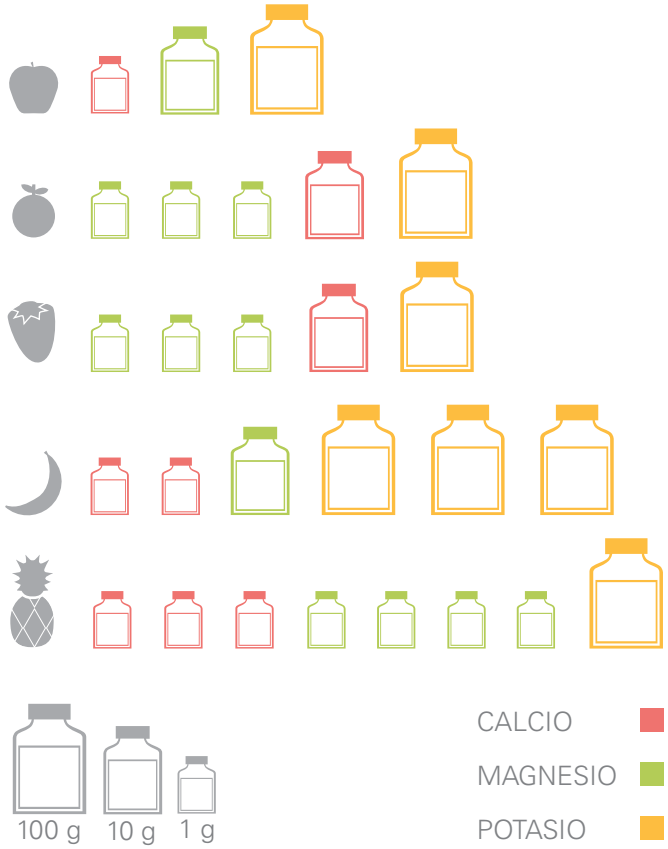
¿Cuántos miligramos de Vitamina C tienen las cinco frutas que más consumes?

Cantidad por porción: 250 gramos



¿Cuántos minerales tienen las frutas que más consumes?

Cantidad por porción: 250 gramos

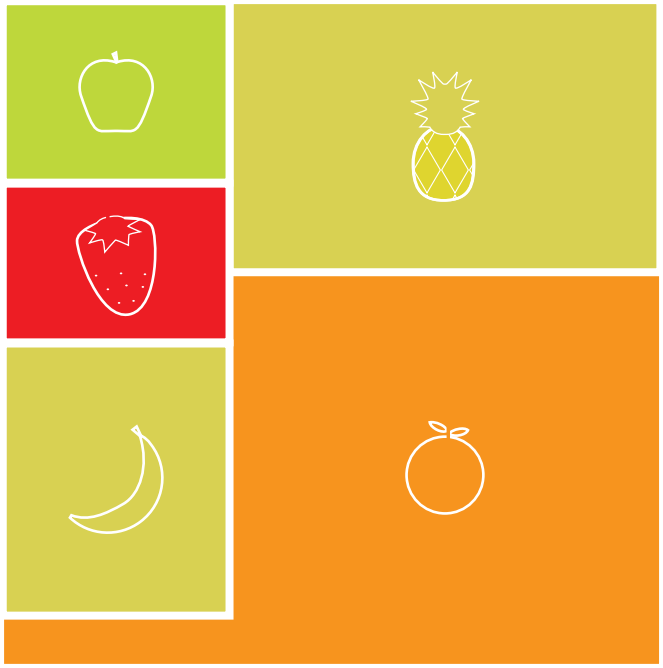


¿Cuántos gramos de azúcar puedes encontrar en las frutas que más consumes?

Cantidad por porción: 250 gramos

¿Que frutas aportaron al tu consumo de vitamina A?

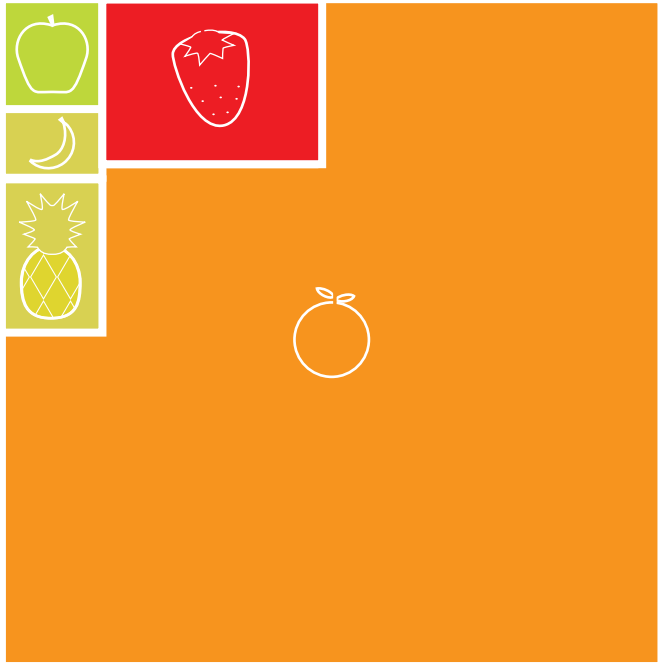
VITAMINA A 7,720 Mg



Consumo diario por persona 2000 Mg

¿Que frutas aportaron al tu consumo de vitamina A?

VITAMINA C 11,840 Mg

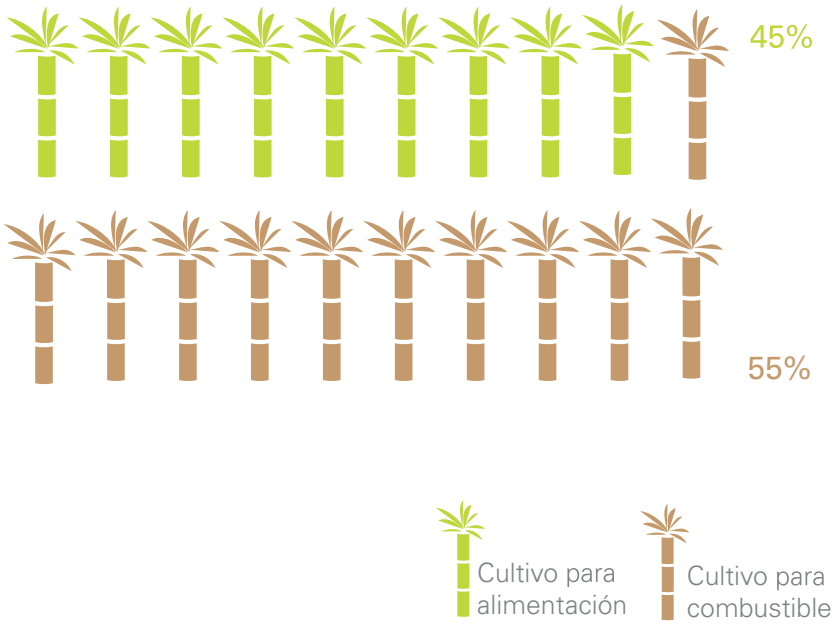


Consumo diario por persona: 3200 Mg

Más allá
de la alimentación

El destino de la caña

Porcentaje de la caña colombiana destinada a la fabricación de combustible y a la alimentación.

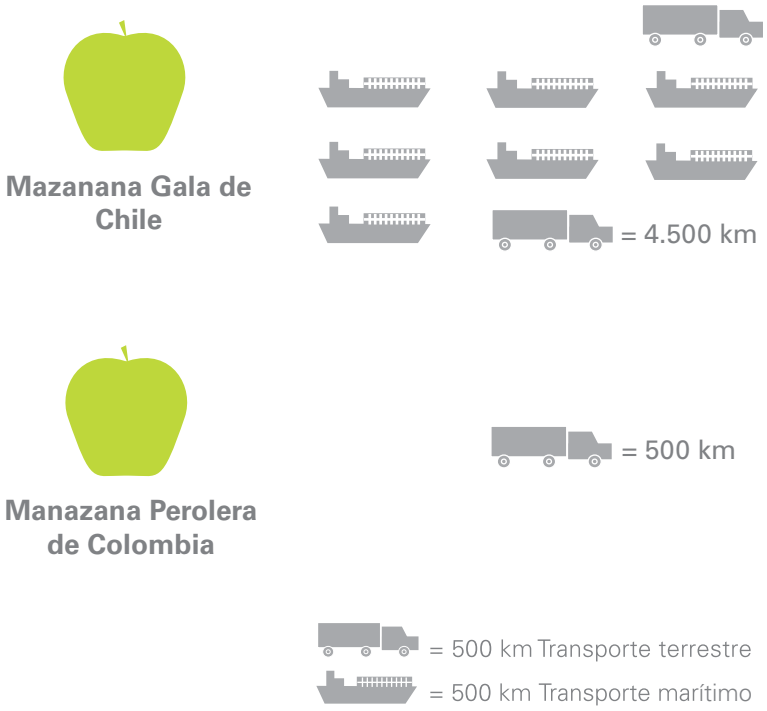


Una porción de fruta

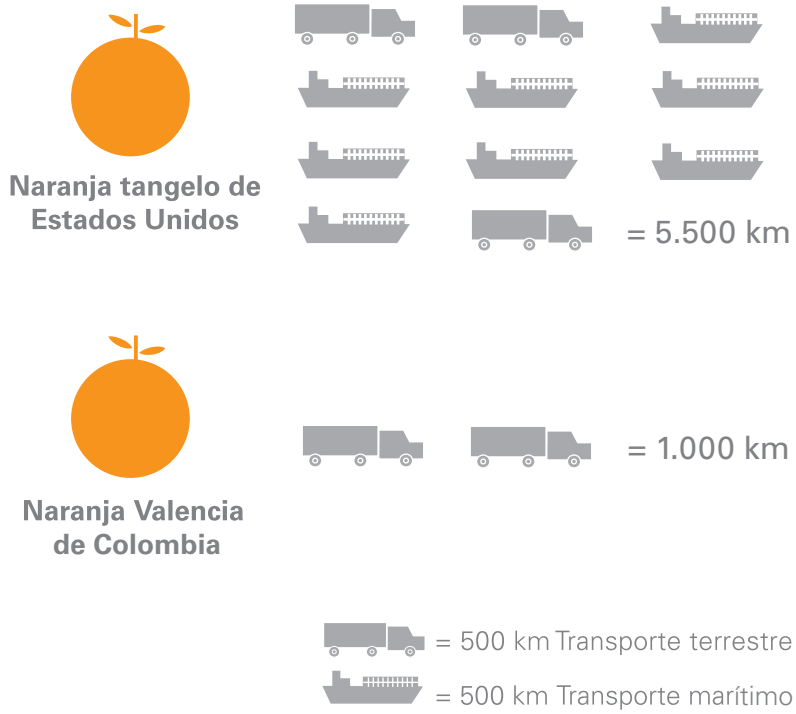
Una persona debería consumir diariamente 250 g de fruta

La Realidad
de lo que comes

El recorrido de una manzana



El recorrido de una naranja



El riego de la fresa nacional según la temporada

En el cultivo del segundo semestre del año se utiliza un 80% menos de agua tratada

Cultivo de Enero - Junio

Cultivo de Julio - Diciembre

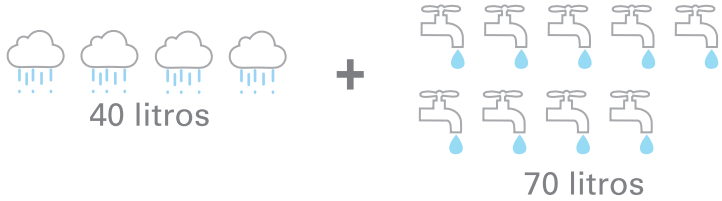
10 litros agua lluvia

10 litros agua tratada

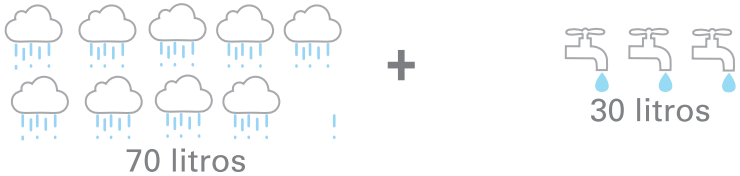
El riego de la piña nacional según la temporada

En el cultivo del segundo semestre del año se utiliza un 60% menos de agua tratada

Cultivo de Enero - Junio



Cultivo de Julio - Diciembre

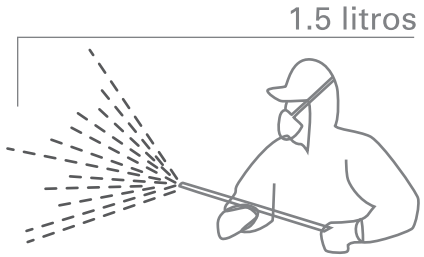


10 litros agua lluvia

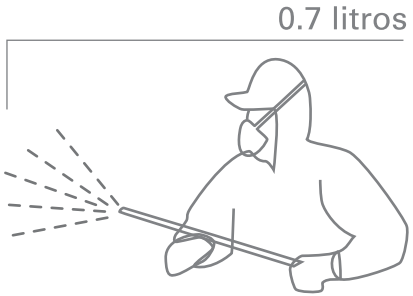
10 litros agua tratada

¿Qué cantidad de plaguicidas se requieren para el cultivo de una mazorca?

Maíz de China

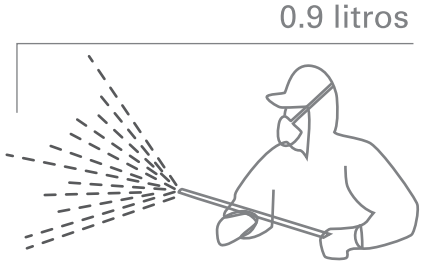


Maíz de Colombia
(Choclo)

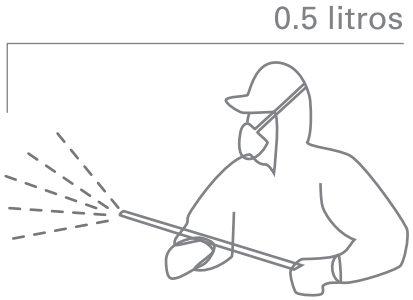


¿Qué cantidad de plaguicidas se requieren para el cultivo de tomate?

Tomate Cherry
USA



Tomate Chonto
Colombia

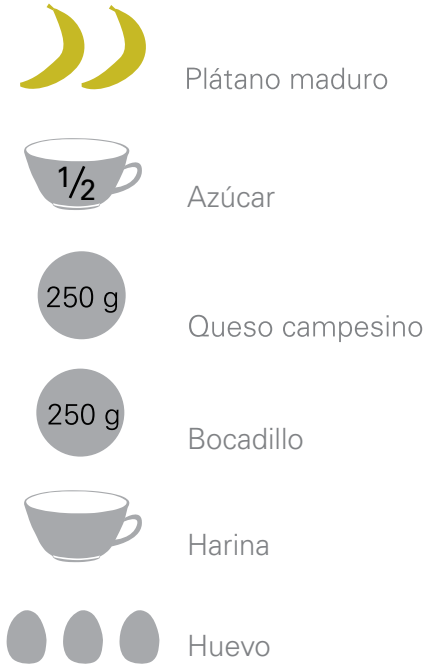


También
te gustaría

Las diferentes formas del plátano según su maduración

Aborrajados de plátano maduro

Para el recetario



1. Fritar tajadas de plátano maduro.

2. Colocar en medio de dos tajadas de plátano, 2 tajadas de queso y 2 de bocadillo.

3. Unir las dos tajadas de plátano, dejando al interior el bocadillo y el queso.

4. Mezclar la harina, el huevo y el azúcar y pasar el aborrajado por la mezcla.

5. Fritar nuevamente.

Próximamente

LLegan el próximo mes

ENERO →

Promociones del mes:

Salmon

Carnes

Queso Emmental

Bananao

Guayaba