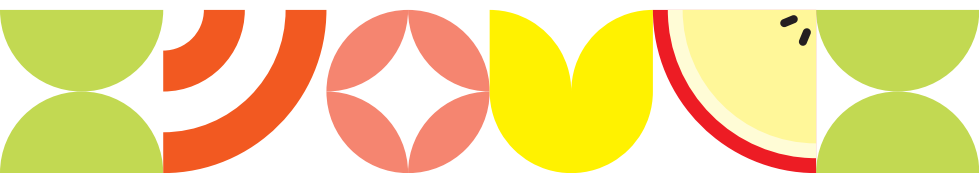




5 razones por las cuales deberías siempre elegir frutas y verduras de temporada

En estos días de prisas y modas gastronómicas pasajeras en los que en el supermercado podemos encontrar cualquier ingrediente, no nos paramos a pensar a la hora de comprar cuáles son los alimentos en temporada. Nos hemos acostumbrado tanto a la amplia oferta y a los ritmos acelerados que olvidamos cocinar con tradición. Sin embargo, elegir frutas y verduras de temporada es apostar por un mundo más sostenible, económico y saludable.





Por eso mismo, te traemos 5 razones por las cuales deberías comprar SIEMPRE las frutas y verduras de temporada:

- 1. Su consumo contribuye a cuidar al medio ambiente.** Al forzar la producción de alimentos que no son aptos para las condiciones climáticas del momento, se utilizan fertilizantes que dañan considerablemente el ecosistema. Hoy en día conseguimos en invierno frutas de verano y viceversa gracias a la importación de las mismas, algo que lleva asociado una gran huella de carbono y por ende, un elevado impacto ambiental.
- 2. Ayuda al desarrollo de la economía local.** Los alimentos de temporada son aquellos que se cultivan y producen cerca de nuestro lugar de residencia, con las mismas condiciones medio ambientales y sin necesidad de importación extranjera. De esta forma, priorizar los productos de estación fomenta el desarrollo y la economía de los productores locales, al mismo tiempo que favorece el crecimiento social y económico de nuestro país.
- 3. Nos aportan los nutrientes que necesitamos.** Según la estación, nuestro cuerpo demanda determinados nutrientes para hacer frente a los agentes externos y comiendo alimentos en temporada estarás ofreciéndole a tu organismo justo aquellos que más necesita. Por ejemplo, los alimentos
- de verano tienen mucha vitamina A y presentan un alto contenido acuoso, siendo ideales para proteger la piel frente al sol y favorecer la hidratación. Por el contrario, los alimentos de invierno son ricos en vitamina C y nos ayudan a compensar la falta de sol y a reforzar las defensas.
- 4. Ayudan a prevenir enfermedades.** Un estudio publicado en Public Health Nutrition afirma que comer vegetales de invierno produce mayor protección frente al cáncer y comer hortalizas de verano previene las enfermedades cardiovasculares, por lo que siempre conviene aprovechar los alimentos de temporada para proteger la salud de diferentes enfermedades.
- 5. Su mejor sabor, aroma y color nos ayuda a consumir suficiente fruta y verdura.** Los alimentos de estación tienen un mejor sabor, su aroma es agradable y generalmente son mucho más sanos y atractivos a la vista. Además, su frescura e intensidad de color hacen que nos apetezca más consumirlos, obteniendo un extra de beneficios y siendo más fácil llegar al consumo mínimo recomendado.



Como ves, consumir frutas de temporada es tan bueno para ti como para nuestro planeta, así que aprovecha y disfruta de ese postre de la naturaleza cargado de propiedades nutritivas.

