

La importancia de comer frutas y verduras de temporada.

Hoy en día la conservación de alimentos ya no es un problema gracias a las cámaras frigoríficas o congelación. Pero debemos aprovechar todas las ventajas de los productos de temporada por su: excelente calidad, su aroma, mayor partido a sus propiedades (vitaminas y minerales) y cómo no, mejor precio. Consumida a diario en unas cantidades adecuadas (5 raciones) ayuda a mantener una dieta equilibrada y de calidad. Una buena costumbre es comenzar el día tomando una pieza de fruta o zumo natural. El contenido del agua, las vitaminas antioxidantes y las enzimas que contiene la fruta nos ayuda a hidratar, depurar y vitalizar nuestro organismo. Es importante consumir diariamente un buen plato de verduras frescas en crudo. Al cocer la verdura se pierde gran parte de vitamina C, enzimas y la fibra vegetal cambia parte de sus propiedades.

Las frutas del otoño suelen tener menos agua, son más dulces y con mayor cantidad de vitamina C, tan importante para prevenir los resfriados con la llegada de mal tiempo. Las vitaminas A y C mantienen fuertes nuestras defensas contra las infecciones, las vitaminas del grupo B fortalecen nuestro sistema nervioso. La fibra ayuda a regular el tránsito intestinal y los antioxidantes retrasan el envejecimiento y previenen la aparición de algunos tumores.

Las frutas más destacadas del otoño son:

- Higos
- Granada
- Uvas
- Peras
- Manzanas
- Membrillo
- Arándanos y moras
- Caqui
- Frutos secos

Las verduras y hortalizas, ricas en potasio, ayudan a eliminar el exceso de líquidos, responsables de la hinchazón de vientre y piernas. También contienen importantes cantidades de minerales como hierro, calcio, fósforo, zinc, magnesio, cobre, vitaminas A, B y C, ácido fólico, nutrientes indispensables para buen funcionamiento de nuestro organismo.

Las verduras y hortalizas más populares del otoño son:

- Repollo
- Col lombarda
- Coles de Bruselas
- Brócoli
- Calabacines
- Calabazas
- Berenjenas
- Coliflor
- Alcachofa
- Acelgas
- Puerros
- Zanahorias
- Pimientos
- Remolacha

- Nabos