

Frutas y verduras por temporada pdf

Las personas que llevan un estilo de vida saludable y cuidan su cuerpo son conscientes de que las frutas y verduras por temporada pdf son los componentes principales de una nutrición adecuada.

En su composición, estos productos contienen muchas vitaminas, micro y macro elementos, ácidos y otras sustancias útiles para el cuerpo humano.

La deficiencia de estas sustancias beneficiosas afecta negativamente al cuerpo y causan el mal funcionamiento de muchos sistemas. **Los expertos dicen que las frutas y verduras solo son saludables en su temporada. En este artículo hablaremos sobre la estacionalidad de las frutas y verduras.**



Razones para comer frutas y verduras por temporada pdf

Las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud indican que una persona adulta promedio debe comer al menos 400 g de frutas y verduras por día. Pueden ser productos tanto frescos como cocidos, con la excepción de las papas y otros cultivos de raíces que contienen almidón.

Si introduces varias [frutas o verduras](#) de temporada en tu dieta diaria, el riesgo de obesidad, diabetes tipo 2, tumores malignos y enfermedades del sistema cardiovascular disminuirá varias veces.

Por conveniencia, puedes recordar la "regla de cinco porciones": debes comer 5 o más "porciones" diferentes de frutas y verduras por día.

Una porción es de aproximadamente 80-100 gramos, o la cantidad que cabe fácilmente en la palma de tu mano: zanahoria, tomate, un par de mandarinas o un tazón pequeño de ensalada de verduras.



Entre las razones para comer frutas y verduras de temporada se encuentran las siguientes:

Por el Precio

Las frutas y verduras por temporada pdf son más baratas. El precio relativamente bajo, se asocia con la falta de almacenamiento y costos de procesamiento. **Menos transporte, menos impuestos, menos intermediarios, menos esfuerzos de cultivo, etc. Ahorras comiendo por temporada y localmente.**

Para necesidades nutricionales

Los productos de temporada, madurados de acuerdo con el ciclo natural y cosechados en su apogeo, son ricos en vitaminas y microelementos. **Tales productos puedes y debes comerlos en forma no procesada, preservando su composición útil.**

La naturaleza está bien hecha, te proporciona lo que necesitas en el momento adecuado. Las frutas y verduras de temporada satisfacen tus necesidades nutricionales del momento. Y Ayudan a que tu cuerpo responda mejor a las estaciones.

En invierno, con el frío y la falta de sol, tu sistema inmunitario necesita fortalecerse con frutas y verduras ricas en nutrientes. **En verano, tu cuerpo necesitará agua y alimentos**

menos calóricos. Estas necesidades coinciden perfectamente con las propiedades de las frutas y verduras por temporada pdf.



Por el medio ambiente

Las frutas y verduras de temporada son mejores para el medio ambiente **porque necesitan menos transporte (avión, camión, barco) que las que provienen de países lejanos. Y a menudo también son las menos tratadas químicamente.**

Para productores locales

Comprar frutas y verduras de temporada cerca de tu casa es cambiar la economía de tu país y ayudar a los productores locales. Esta es una oportunidad para promover la agricultura local y apoyar iniciativas locales.

Para variar la fuente de alimentación

Al comer frutas y verduras de temporada puedes variar tus placeres: **Rompes la rutina de la comida. Evitas comer lo mismo durante todo el año, varías tu dieta y diversificas tus recetas.**

Estacionalidad de frutas y verduras

La estacionalidad de las frutas y verduras es un aspecto que no siempre tenemos en cuenta al elegir productos. Después de todo, en los supermercados, las verduras y las frutas se colocan durante todo el año en estantes refrigerados, ya seleccionados.

Comer frutas y verduras frescas es muy útil, ya que saturan tu cuerpo con vitaminas y minerales. Esta afirmación es cierta, pero pocas personas saben que las verduras y las frutas

frescas solo son útiles en su temporada. **Las frutas de temporada que maduran justo a tiempo y de acuerdo con su ciclo natural traerán los máximos beneficios para tu cuerpo.**

¿Son siempre útiles las verduras y frutas? ¿Cuándo y qué comprar?

No es necesario recordarte que una nutrición adecuada es la clave para tu salud, y por supuesto, que la mayor parte de ella debe estar compuesta de frutas y verduras, que te aporten las vitaminas y minerales que tanto necesitas.

Sin embargo, no siempre las frutas y las verduras son igualmente útiles, cada uno de ellos tiene su propia estación específica, en la que te brindarán el mayor beneficio.

Primavera

En la primavera, tu cuerpo sufre de deficiencia de vitaminas, por lo que es necesario que incluyas, en la medida de lo posible, más verduras y frutas en tu dieta.



En las primeras semanas de abril ya puedes encontrar rábanos cultivados en campo abierto. **La espinaca también está disponible en primavera, la cual contiene vitaminas A, C y E, así como calcio, hierro y [magnesio](#).** Es rica en antioxidantes y es una fuente importante de ácido fólico.

Los guisantes jóvenes que contienen un montón de vitaminas vitales como el retinol (vitamina A), las vitaminas B (B₁, B₂, B₃, B₆, B₉, B₅) y el ácido ascórbico pueden ser un excelente ingrediente de guarnición o ensalada.

Verano

En verano, maduran muchas frutas y las verduras son más saludables, los cuales, a excepción de algunas verduras, se consumen mejor crudos.

Ya a principios del verano puedes disfrutar de fresas y cerezas. Las fresas son famosas por su efecto antiinflamatorio, y las cerezas contienen mucha pectina. **Además, ambas bayas son bajas en calorías y no representan un peligro para tu figura.**

En verano, te recomiendo consumir pepinos con más frecuencia. Son bajos en calorías y sin azúcar. **Contienen antioxidantes muy útiles.**

Además, el 95% del pepino consiste en agua saturada con potasio y sirve como un excelente medio para eliminar toxinas y sustancias tóxicas

Entre los productos de "verano" se encuentra la ciruela. Esta fruta acelera el metabolismo y también ayuda a eliminar las toxinas de tu cuerpo.

En verano, también es beneficioso que comas zanahorias ya que contienen betacaroteno, que las enzimas de tu cuerpo convierten en vitamina A (retinol), que fortalece tu retina. Además, en esta estación, también puedes comer papas, sandías y melones.

Otoño

El otoño es el momento en el que necesitas preparar tu cuerpo para el próximo invierno. **Para los meses de otoño, nada mejor que la remolacha. Ayuda a limpiar tu cuerpo de toxinas, mejora tu tracto digestivo y estimula tus procesos metabólicos.** La remolacha contiene ácidos orgánicos y betaína, limpian tu hígado y te ayudan con problemas de exceso de peso.

Las verduras de temporada para otoño incluyen ajo, rico en alicina, que fortalece tu sistema inmunológico y estimula tus procesos metabólicos.

De las frutas, las manzanas son especialmente beneficiosas en otoño. Son una excelente fuente de pectina y limpian tu cuerpo.

De las verduras debes tratar de comer más berenjenas. Este vegetal contiene una gran cantidad de fibra y potasio. **Calabacín y calabaza también son una opción. Tienen muchos carotenoides que normalizan tu nivel hormonal.**

Invierno



Durante todo el invierno, puedes mantener la vitalidad de tu cuerpo utilizando cebollas, repollo blanco, coles de Bruselas y col rizada. Contienen mucha [vitamina C](#), mejoran la motilidad intestinal y reducen el azúcar en la sangre.

Al comienzo del invierno, el nabo será una buena ayuda para tu cuerpo. De las frutas, la granada y los cítricos son perfectos.

Como acabas de ver, para que disfrutes al máximo los beneficios de las verduras y las frutas lo mejor es que las consumas por temporada, **por lo que te recomiendo que hagas un calendario estacional y disfrutes de los deliciosos productos frescos durante todo el año.**