

La importancia de los alimentos frescos y de temporada para una vida saludable

Tiempo estimado de lectura: 6 min

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



En un mundo donde las opciones alimentarias son casi infinitas, discernir que es realmente beneficioso para nuestra salud puede ser una tarea abrumadora. Con todo, hay una recomendación que permanece constante y apoyada a lo largo del tiempo: consumir alimentos frescos y de temporada. Este enfoque no sólo optimiza nuestra salud y bienestar, sino que también apoya prácticas agrícolas sostenibles y refuerza nuestra conexión con el entorno natural.

Alimentos frescos y de temporada

Los alimentos frescos son aquellos que no han sido sometidos a procesos de conservación o procesamiento extensivo, **manteniendo así sus propiedades naturales**. Los alimentos de temporada son los que se cultivan y se consumen en su período óptimo, cuando sus niveles de nutrientes, sabor y frescura están en su punto máximo.

Beneficios nutricionales

El consumo de alimentos frescos y de temporada ofrece **ventajas nutricionales significativas**. Cuando los alimentos se cultivan en su punto de madurez, los niveles de vitaminas, minerales y antioxidantes alcanzan su apogeo. En contraste, los alimentos cultivados prematuramente y que se transportan largas distancias tienden a perder parte de su valor nutritivo.

Por ejemplo, los tomates maduros en la vid presentan concentraciones más elevadas de

vitamina C y licopeno, compuestos esenciales para la salud cardiovascular y la prevención de enfermedades crónicas. De manera similar, las fresas en su temporada contienen niveles óptimos de antioxidantes, cruciales para combatir el estrés oxidativo y la inflamación.

Mejora del sabor y la calidad sensorial

El **sabor y la textura** de los alimentos **son factores determinantes en la aceptación y disfrute** de los mismos. Los alimentos de temporada, al ser consumidos en su momento ideal, ofrecen una experiencia sensorial superior. Esto no sólo enriquece nuestra alimentación, sino que también promueve que ésta sea saludable, ya que hace más atractivas las opciones nutritivas.

Las frutas de verano, como las cerezas y los peladillos, son ejemplos perfectos de cómo la estacionalidad influye en el sabor. Su dulzura y jugosidad son incomparables cuando se consumen en su temporada natural. Del mismo modo, las verduras de invierno, como la col rizada y las zanahorias, presentan una textura crujiente y un sabor robusto cuando se cosechan en su época adecuada.

Impacto ambiental y sostenibilidad

Optar por alimentos frescos y de temporada tiene un impacto ambiental positivo. Los productos de temporada **no requieren transportes prolongados desde regiones alejadas**, lo que **disminuye las emisiones de carbono asociadas al transporte** de alimentos. Además, al favorecer la agricultura local, se promueven prácticas agrícolas sostenibles y se preserva la biodiversidad.

Los cultivos locales y de temporada **son más eficientes en el uso de recursos** como el agua y la energía. Estos cultivos están adaptados a las condiciones climáticas locales, reduciendo así el empleo de pesticidas y fertilizantes. Esta práctica contribuye a la creación de ecosistemas más saludables y sostenibles.

Fortalecimiento de la economía local

Adquirir productos frescos y de temporada a menudo implica comprar a productores locales. Esto no solo garantiza alimentos de mejor calidad y frescura, sino que también apoya la economía local. Los agricultores dependen de la venta directa para mantener sus operaciones, y al comprar directamente de ellos, se contribuye al sostenimiento de sus negocios y al fortalecimiento de la comunidad.



Incorporando alimentos frescos y de temporada en nuestra alimentación

La transición hacia una alimentación basada en alimentos frescos y de temporada puede ser un proceso sencillo y gratificante. A continuación, se disientan algunos consejos prácticos:

1. **Frecuentar mercados locales:** los mercados son una excelente fuente de productos frescos y de temporada.

2. **Educar sobre las temporadas de los alimentos:** conocer que productos están en temporada en la tú región facilita la planificación de compras y comidas. Existen numerosos recursos en línea y aplicaciones móviles que pueden ofrecer esta información.

3. **Planificación de comidas:** planificar las comidas en función de los productos de temporada no sólo mejora la calidad nutricional de nuestra alimentación, sino que también puede ser más económico, dado que estos productos adoptan estar a mejor precio.

4. **Explorar nuevas recetas:** probar nuevas recetas que incorporen productos de temporada puede ser una forma divertida de diversificar la alimentación y descubrir nuevos sabores.

Conclusión

Adoptar una alimentación rica en alimentos frescos y de temporada es una de las mejores decisiones para optimizar la salud y el bienestar. Estos alimentos no sólo proporcionan los nutrientes esenciales que el cuerpo necesita, sino que también apoyan la sostenibilidad ambiental y fortalecen la economía local.

FRUTAS DE TEMPORADA JUNIO



CEREZA



CIRUELA



MELOCOTÓN



BREVA



FRESAS Y
FRESONES



ALBARICOQUE



PERA



KIWI



NECTARINA



MORAS



ARÁNDANOS



PLÁTANO

VERDURAS DE TEMPORADA JUNIO



LECHUGA



ESPINACAS



JUDÍAS
VERDES



APIO



CALABAZAS



CALABACÍN



PEPINO



CEBOLLETA



TOMATE



ZANAHORIA



PIMIENTO



RÁBANO



CEBOLLA



AJO