

Alimentos frescos e de tempada para unha vida saudable

Tempo estimado de lectura: 6 min

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



Nun mundo onde as opcións alimentarias son case infinitas, discernir que é realmente beneficioso para a nosa saúde pode ser unha tarefa abafadora. Con todo, hai unha recomendación que permanece constante e apoiada ao longo do tempo: consumir alimentos frescos e de tempada. Este enfoque non só optimiza a nosa saúde e benestar senón que tamén apoia prácticas agrícolas sustentables e reforza a nosa conexión coa contorna natural.

Alimentos frescos e de tempada

Os alimentos frescos son aqueles que non foron sometidos a procesos de conservación ou procesamento extensivo, **mantendo así as súas súas propiedades naturais**. Os alimentos de tempada son os que se cultivan e se consumen no seu período óptimo, cando os seus niveis de nutrientes, sabor e frescura están no seu punto máximo.

Beneficios nutricionais

O consumo de alimentos frescos e de tempada ofrece **vantaxes nutricionais significativas**. Cando os alimentos se cultivan no seu punto de madurez, os niveis de vitaminas, minerais e antioxidantes alcanzan o seu apoxeo. En contraste, os alimentos cultivados prematuramente e que se transportan longas distancias tenden a perder parte do seu valor nutritivo.

Por exemplo, os tomates maduros na vide presentan concentracións máis elevadas de vitamina C e licopeno, compostos esenciais para a saúde cardiovascular e a prevención de enfermidades crónicas. De maneira similar, os amorodos na súa tempada conteñen niveis óptimos de antioxidantes, cruciais para combater o estrés oxidativo e a inflamación.

Mellora do sabor e a calidade sensorial

O **sabor e a textura** dos alimentos **son factores determinantes na aceptación e goce** dos

mesmos. Os alimentos de tempada, ao ser consumidos no seu momento ideal, ofrecen unha experiencia sensorial superior. Isto non só enriquece a nosa alimentación, senón que tamén promove que esta sexa saudable, xa que fai máis atractivas as opcións nutritivas.

As froitas de verán, como as cereixas e os pexegos, son exemplos perfectos de como a estacionalidade inflúe no sabor. A súa dozura e zumarento son incomparables cando se consomen na súa tempada natural. Do mesmo modo, as verduras de inverno, como a col rizada e as cenorias, presentan unha textura crocante e un sabor robusto cando se colleitan na súa época axeitada.

Impacto ambiental e sustentabilidade

Optar por alimentos frescos e de tempada ten un impacto ambiental positivo. Os produtos de tempada **non requiren transportes prolongados desde rexións afastadas**, o que **diminúe as emisións de carbono asociadas ao transporte** de alimentos. Ademais, ao favorecer a agricultura local, promóvense prácticas agrícolas sustentables e presérvase a biodiversidade.

Os cultivos locais e de tempada **son máis eficientes no uso de recursos** como a auga e a enerxía. Estes cultivos están adaptados ás condicións climáticas locais, reducindo así o emprego de pesticidas e fertilizantes. Esta práctica contribúe á creación de ecosistemas máis saudables e sustentables.

Fortalecemento da economía local

Adquirir produtos frescos e de tempada a miúdo implica comprar a produtores locais. Isto non só garante alimentos de mellor calidade e frescura, senón que tamén apoia a economía local. Os agricultores dependen da venda directa para manter as súas operacións, e ao comprar directamente deles, contribúese ao sostemento dos seus negocios e ao fortalecemento da comunidade.



Incorporando alimentos frescos e de tempada na nosa alimentación

A transición cara a unha alimentación baseada en alimentos frescos e de tempada pode ser un proceso sinxelo e gratificante. A continuación, preséntanse algúns consellos prácticos:

1. **Frecuentar mercados locais:** os mercados son unha excelente fonte de produtos frescos e de tempada.
2. **Educar sobre as tempadas dos alimentos:** coñecer que produtos están en tempada na túa rexión facilita a planificación de compras e comidas. Existen numerosos recursos en liña e aplicacións móbiles que poden ofrecer esta información.
3. **Planificación de comidas:** planificar as comidas en función dos produtos de tempada non só mellora a calidade nutricional da nosa alimentación, senón que tamén pode ser máis económico, dado que estes produtos adoitan estar a mellor prezo.
4. **Explorar novas receitas:** probar novas receitas que incorporen produtos de tempada pode ser unha forma divertida de diversificar a alimentación e descubrir novos sabores.

Conclusión

Adoptar unha alimentación rica en alimentos frescos e de tempada é unha das mellores decisións para optimizar a saúde e o benestar. Estes alimentos non só proporcionan os nutrientes esenciais que o corpo necesita, senón que tamén apoian a sustentabilidade ambiental e fortalecen a economía local.

FROITAS DE TEMPADA XUÑO



CEREIXA



CIRUELA



PEXEGO



BREVA



AMORODOS
E FRESONES



ALBARICOQUE



PERA



KIWI



NECTARINA



MOURAS



ARANDOS



PLÁTANO

VERDURAS DE TEMPADA XUÑO



LEITUGA



ESPINACAS



XUDÍAS
VERDES



APIO



CABAZAS



CABACIÑAS



COGOMBRO



CEBOLIÑA



TOMATE



CENORIA



PEMENTO



RÁBANO



CEBOLA



ALLO