



4 MINUTE READ

Frutas y verduras de temporada



from Sapiens Junior | Revista UMH Sapiens
no. 30 | Ciencia, tecnología, historia, sociedad,
arte
by UMH Sapiens



Armando Manzano

Hoy en día, el comercio de todo tipo de productos se realiza por todo el mundo a todas horas, así que, en general, en el mercado podemos encontrar las frutas y verduras que queramos durante todo el año. Por ejemplo, lo normal es que la naranja se recoja en invierno, aunque tenemos naranjas disponibles en verano porque las recibimos desde el hemisferio sur. Aun así, consumir productos de proximidad (los que podemos encontrar en nuestra ciudad, pueblo o región) tiene muchas ventajas: es bueno para la economía local y para el medio ambiente.

Si compramos las frutas y verduras que se producen cerca, se reducen las emisiones contaminantes por el transporte. También, se ven favorecidas las producciones de pequeños huertos. Cuando una producción se especializa y se planta siempre el mismo producto, el suelo no puede reponer nutrientes de forma natural. Esto puede conllevar todo tipo de problemas, como la esterilización del suelo y el abuso de abonos que estropearán la tierra durante mucho tiempo.

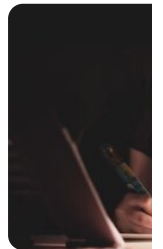
Eso sí, para consumir frutas y verduras locales, debemos estar pendientes de la temporada en la que nos encontramos, ya que a cada estación le corresponde la recogida de unas frutas y verduras particulares. Hasta tenemos la suerte de tener algunas durante varias temporadas, como podrás comprobar.

¿Sabrías distinguir cuáles son las de temporada y típicas de esta zona? ¡A ver cuántas consigues acertar!

Pimiento



Next Story →
from 'Sapiens Jun
Sapiens no. 30 | C



Entrevista
y Franc...



Esta variada y colorida verdura, junto con otras como la acelga, el pepino, la cebolla, la patata o el calabacín, es propia de la temporada de verano. Pueden consumirse crudos, hervidos, asados o a la plancha. Tienen importantes nutrientes como el betacaroteno y vitaminas del grupo B2, vitamina E, C y B6, fundamentales para el desarrollo del sistema nervioso.

Naranja



Es una fruta de invierno, como también lo son los caquis, las chirimoyas, las uvas, las manzanas, las mandarinas, los membrillos o los limones. Los cítricos como las naranjas, mandarinas o pomelos aportan vitaminas del grupo B y un alto contenido de vitamina C. Tienen actividad antioxidante, ayudan a la fatiga, al estrés y a absorber mejor el hierro. Lo más conveniente es comerse la naranja gajo a gajo y no exprimiéndola porque, si la bebemos en zumo, aumentamos la ingesta de azúcar y, al colarlo, apartamos la fibra y sus componentes.

Lechuga





Las verduras de otoño, como la calabaza, la berenjena, el boniato, la lechuga o el apio, son muy bajas en calorías y ricas en fibra, vitaminas y minerales. Al consumirse en crudo, la lechuga no pierde sus grandes propiedades, como la riqueza en minerales y vitamina C. Ayuda a la formación de glóbulos rojos y tiene propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. Antes de comprarla, hay que fijarse en que las hojas no estén dañadas ni tengan agujeros, que no tengan un color cálido ni pardo y que el cogollo sea lo más compacto posible.

Tomate



Mucha gente sigue sin tener claro si el tomate es una fruta o una verdura. Si tú también tienes esa duda, te la resolvemos: es una fruta. Una fruta veraniega, para ser más exactos, como el melocotón, la nectarina, la sandía o el melón. Tienen pocas calorías y contienen licopeno, un antioxidante y anticancerígeno. Además, son ricos en fibra, vitaminas y minerales. Si vas al mercado a comprar tomates, pálpalos: el mejor tomate es el que, al tocarlo, está un poco blando.

Pomelo





Además de las fresas, los albaricoques y las ciruelas, los pomelos son frutas que se consumen en primavera. Tienen vitamina C, antioxidantes, potasio y magnesio. Ayudan a regenerar el sistema inmunológico y a luchar contra el colesterol, los resfriados, la gripe o la tos. Además, los pomelos tienen menos calorías que otros cítricos como la naranja y la mandarina.

Granada



Esta y otras frutas como la uva, el caqui, la pera, el membrillo o el limón son propias del otoño. Se considera a la granada un “superalimento” por su alto contenido en antioxidantes, vitaminas y minerales. Es también rica en potasio y fibra. Cuando imaginamos una granada, nos vienen a la mente las vistosas wonderful, la variedad más roja. Pero las apariencias engañan: la mollar (característica de Elche) tiene un sabor más dulce, aunque su color sea más apagado. Importante: debe tener una superficie lisa, sin hundimientos ni tonos marrones.

Zanahoria



Es una hortaliza de la primavera, como las habas, los ajos tiernos, los puerros o las alcachofas. Es baja en grasas y calorías, tiene vitamina A, antioxidantes, fibra, potasio, yodo... Ayuda al funcionamiento del intestino y disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Cuando busques la mejor zanahoria, asegúrate de que sea firme y de color brillante, huye de las arrugadas y con brotes.

Brócoli



Es propio del invierno, como las acelgas, los ajos, las achicorias, las espinacas, las coles o las alcachofas. Es hora de acabar con su mala fama: el brócoli es buenísimo por muchos motivos: aporta vitaminas del grupo B, vitamina C, fibra y potasio. Ayuda a prevenir enfermedades como el cáncer, es antioxidante, su fibra ayuda al tracto intestinal... El buen brócoli es el que tiene un color homogéneo y la flor sin abrir. Lo recomendable es cocinarlo al vapor para que no pierda nutrientes.



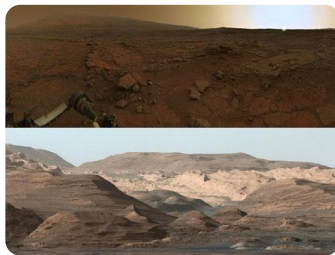
More stories from this publisher:

from 'Sapiens Junior | Revista UMH Sapiens no. 30 | Ciencia, tecnología, ...'



Entrevista a Pilar Nso y Franc...

from 'Sapiens Junior | Revista UMH Sapiens no. 30 | Ciencia, tecnología, ...'



Ciencia en tu salón

from 'Sapiens Junior | Revista UMH Sapiens no. 30 | Ciencia, tecnología, ...'



Balto y Togo

This story is from:



**Sapiens Junior |
Revista UMH Sapiens**



no. 30 | Ciencia, tecnología, historia, sociedad, arte

by UMH Sapiens

More stories on Issuu:

from 'The International Wedding Trend Report 2020'



European Wedding Trends



Connecting content to people.

Issuu Inc.

Company

- About us
- Careers
- Blog
- Webinars
- Press

Solutions

- Designers
- Content Marketers
- Social Media Managers
- Publishers
- PR / Corporate Communication
- Students & Teachers
- Salespeople
- Use Cases

Issuu Features

- Fullscreen Sharing
- Visual Stories
- Article Stories
- Embed
- Statistics
- SEO
- InDesign Integration
- Cloud Storage Integration
- GIFs
- AMP Ready
- Add Links
- Groups
- Video
- Web-ready Fonts

Industries

- Publishing
- Real Estate
- Sports
- Travel

Products & Resources

- Plans
- Partnerships
- Developers
- Digital Sales
- Elite Program
- iOS App
- Android App
- Collaborate
- Publisher Directory
- Redeem Code
- Support

Explore Issuu Content

Arts & Entertainment

Business

Education

Family & Parenting

Food & Drink

Health & Fitness

Hobbies

Home & Garden

Pets

Religion & Spirituality

Science

Society

Sports

Style & Fashion

Technology & Computing

Travel

Vehicles

[Terms](#)

[Privacy](#)

[DMCA](#)

[Accessibility](#)

