

Frutas y verduras de temporada para una dieta sana

Revista

Un consumo adecuado de frutas y verduras en nuestra dieta diaria es fundamental para afrontar el desgaste físico que, en fechas como las que ahora se aproximan, se duplica. Los mercados nos ofrecen durante el mes de junio una amplia gama de frutas y verduras de temporada. Entre las frutas destacan fresas y fresones, cerezas, melocotones, albaricoques, frambuesas, almendras tiernas y peras de San Juan. La oferta de vegetales está compuesta por: alcachofas, coliflor, espárragos, habas, judía tierna, pepino, escarola, lechuga y guisantes. Las frutas se convierten cada verano en uno de los alimentos estrella en la cesta de la compra. Refreshantes, en zumos o en piezas separadas, fáciles de preparar y de consumir, y, además, con un bajo precio, ya que el verano es la fecha en que mayor cantidad y variedad se puede encontrar en los mercados. Más allá de su sabor y de su capacidad refrescante, la fruta es uno de los alimentos más sanos y recomendados por los nutricionistas. Su alto contenido en líquidos evita las temidas deshidrataciones veraniegas; además, las frutas son una fuente inagotable de vitaminas y de carbohidratos: el mejor modo de obtener las calorías necesarias para resistir el ejercicio físico suplementario habitual en el verano. Las frutas, por otro lado, incluyen un alto contenido en fibra, lo que disminuye problemas tan molestos como los gastrointestinales, y su consumo regular es recomendado por los especialistas como un modo perfecto para reducir el riesgo de patologías como el cáncer o los problemas coronarios. El consumo de frutas y hortalizas en España es de los más altos de Europa. De entre las hortalizas, la patata y el tomate son los que más aprecian los españoles; y entre las frutas, la naranja. Una ingesta adecuada de verduras durante estos meses supondría raciones de entre 200 y 250 gramos diarios. Los consumos de verduras están disminuyendo en nuestra dieta, aunque en los meses de verano se aprecia un aumento en este consumo. Las verduras y hortalizas en ensaladas proporcionan a nuestro organismo vitamina C, carotenos, folatos, hidratos de carbono, fibra y sales minerales.