



BLOG NUTRICIÓN ABRIL 2024

Desde el **Servicio de Endocrinología y Nutrición** del Hospital Universitario San Pedro continuamos con la publicación mensual del Blog de Nutrición en el que compartimos recetas, curiosidades y formación acerca de materia nutricional.

En esta ocasión queremos continuar potenciando los alimentos de **temporada**, y aprovechando que comienza el buen tiempo, las frutas se ven especialmente influenciadas por este cambio de estación, apareciendo algunas más próximas al verano.

Tanto las verduras como las frutas, nos permiten comenzar a hacer las **ensaladas más variadas** y coloridas, lo que supone al mismo tiempo un aumento de **nutrientes** en nuestro plato.

Os dejamos el listado de frutas y verduras que corresponden al nuevo mes que está a la vuelta de la esquina:

Frutas 	Aguacate, albaricoque, cereza, frambuesa, fresa, fresón, kiwi, limón, mandarina, manzana, melocotón, naranja, nectarina, níspero, pera, plátano, pomelo
--	---

Verduras 	Acelga, ajo, alcachofa, apio, berenjena, brócoli, calabacín, calabaza, cebolla, coliflor, escarola, espárrago verde, espinaca, guisante, haba, lechuga, nabo, pepino, pimiento, puerro, rábano, repollo, tomate, zanahoria
--	--



¡TEN EN CUENTA!:

Algunas de las frutas y verduras que incluimos en el cuadro están comenzando o terminando la temporada por lo que es probable que tengas que esperar a que aumenten su sabor, o, al contrario, ya no las encontrarás en el mercado al final del mes.