



BLOG NUTRICIÓN MARZO 2026

Marzo es reconocido mundialmente como el **Mes Nacional de la Nutrición**.

Es un mes clave para la nutrición porque marca la transición entre el invierno y la primavera.

El cuerpo necesita fortalecer el sistema inmune y adaptarse a días mas largos, por ello debemos llenar nuestra cesta de la compra de color con la llegada de las primeras **frutas de primavera**.



Os dejo unos **consejos nutricionales**:

- Las frutas de marzo tienen su pico de sabor ahora, no necesitan azúcares añadidos.
- Mezcla cítricos con alimentos ricos en hierro (como espinacas o legumbres) para mejorar su absorción.
- Nos muestran gran variedad de colores que nos indican un tipo de fitonutriente diferente. Intenta incluir rojos(fresas), naranjas(mandarinas) y verdes(aguacate) en tu dieta diaria.



Estas serían las **estrellas del mes**:

- Fresas y fresones: es la fruta “reina” de marzo. Son bajas en calorías y destacan por su alto contenido en vitamina C.
- Cítricos: (naranja, mandarina, pomelo, limón). Son esenciales para la absorción de hierro si se consumen tras las comidas. Mejor que zumos, cómetelos enteros. Así aprovechas toda la fibra y evitas los picos de azúcar en sangre.
- Nísperos: Por su función hepatoprotectora, nos ayudan a descongestionar el hígado. También nos aportan fibra a la dieta.
- Aguacate: Su combinación de fibra y grasas saludables lo convierte en un aliado perfecto para la saciedad prolongada. Es una fruta muy versátil tanto para desayunos como para ensaladas.

Aprovecha para darle a tu cuerpo la energía que pide esta primavera.

¡Tú salud te lo agradecerá!

