

BLOG NUTRICIÓN MAYO 2026

Los **alimentos de temporada** son aquellos que se cultivan y se recolectan en su ciclo natural de maduración, sin necesidad de procesos artificiales para acelerar su crecimiento o conservación.

Los alimentos pueden presentar una mejor calidad nutricional, mayor densidad de compuestos y un menor impacto ambiental si son de temporada y de kilómetro cero.

Beneficios nutricionales:

- Menor tiempo entre la cosecha y consumo.
- Mayor conservación de vitaminas y antioxidantes.
- Mejor perfil organoléptico (sabor, aroma y textura)

Durante el verano el organismo requiere alimentos con alta densidad hídrica, capacidad antioxidante y buena tolerancia digestiva.

Desde el punto de vista nutricional estas son las **frutas y verduras más recomendadas**:



Aumentar la ingesta de frutas y verduras frescas, hidratantes y ricas en antioxidantes permite responder de forma fisiológicamente adecuada a las necesidades del organismo durante los meses de mayor temperatura.

Apostar por productos locales y estacionales, es en definitiva, una decisión que beneficia tanto a la salud individual como a la salud del planeta.

Importante: incorporar preparaciones sencillas y poco procesadas para preservar nutrientes por ejemplo las frutas comerlas enteras: no zumos, ni batidos. Y una verdura al día fresca, sin cocinar, por ejemplo: en ensalada.