



BLOG NUTRICIÓN NOVIEMBRE 2023

Desde el **Servicio de Endocrinología y Nutrición** del Hospital Universitario San Pedro comenzamos en este mes de noviembre un proyecto en el que iremos publicando curiosidades, recetas, recomendaciones, etc. relacionados con el ámbito nutricional.

Siempre recomendamos aprovechar los alimentos de temporada, los que corresponden a la estación y al mes en el que estamos.

Hacerlo, va a verse reflejado en varios factores como **el sabor**, el cual se multiplicará ya que estos alimentos no se ven sometidos a procesos de maduración, y los podrán recolectar en un punto más cercano a su consumo.

También apoyaremos a los **agricultores locales**, y, por lo tanto, muchas veces en su **precio** no se verá ese incremento que supone transportarlos de lugares lejanos.

Para estrenar este comienzo de los meses de bajas temperaturas, y así decir adiós a las frutas y verduras de la época estival, os dejamos el listado de alimentos que corresponden a noviembre, ¡esperamos que os sirvan de ayuda!

Frutas

Caqui, cereza, frambuesa, kiwi, limón, mandarina, mango, manzana, pera, naranja, granada, chirimoya, piña, plátano, pomelo, uva

Verduras

Acelga, apio, alcachofa, ajo, berenjena, brócoli, calabacín, calabaza, cardo, lombarda, coliflor, endivia, escarola, espinaca, guisante, judía verde, lechuga, nabo, pepino, pimiento, puerro, rábano, remolacha, repollo, tomate, zanahoria



¡OJO! : ¡Algunas de las frutas y verduras que incluimos en el cuadro están terminando la temporada por lo que es probable que a final de mes ya no los encuentres en el mercado!



Bibliografía

1. Calendario de verduras y frutas de temporada. www.ocu.org s/f. <https://www.ocu.org/alimentacion/alimentos/calculadora/calendario-de-frutas-y-verduras> (consultado el 18 de octubre de 2023).
2. Frutas y Hortalizas de Temporada. Alimentosdespana.es s/f. <https://www.alimentosdespana.es/es/campanas/historico-de-campana-y-programas/frutas/frutas-hortalizas-de-temporada/default.aspx> (consultado el 18 de octubre de 2023).